VORM & LEEGTE

BOEDDHISME, MENS, SAMENLEVING

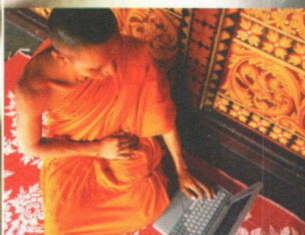
BOEDDHA twittert...

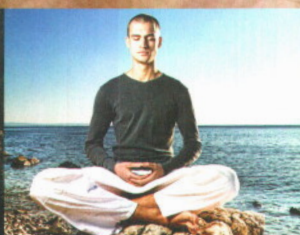
Nederlandse zen-fotografe in Japan

3 boeddhisten over 'buigen'

dankbaar

VORM & LEEGTE JAARGANG 14, NR 2 | zomer 2010 | € 7,50







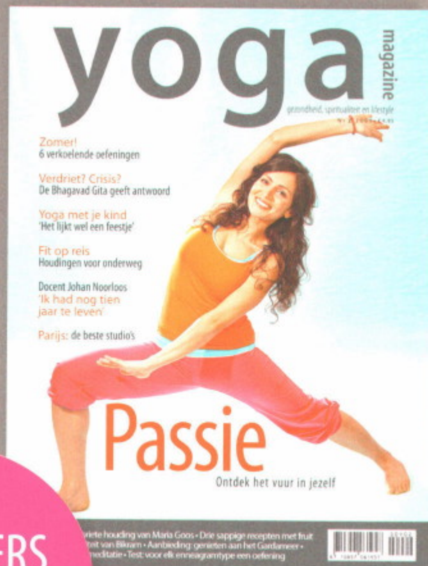
ISSN 1574226-1



59



Neem een abonnement
of geef er één cadeau





4 NUMMERS VOOR € 15,–





Neem een jaarabonnement op *Yoga Magazine* - of geef er één cadeau: voor € **15,-** ontvang je vier nummers. Het abonnement stopt automatisch.

Kijk op **www.yogaonline.nl** of bel gratis 0800-0220660

'Hier, Sharipoetra, vorm is leegte en de leegte zelf is vorm; leegte is niet verschillend van vorm, vorm is niet verschillend van leegte; wat vorm is, dat is leegte, wat leegte is dat is vorm. Dit geldt ook voor voelen, waarneming, willen en bewustzijn.'
— *Hartsoetra*

Vorm&Leegte wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie
Dorine Esser (hoofdredactie)
Manigarbha (beeldredactie)
Lilian Kluivers (eindredactie)

Aan dit nummer werkten mee:
Bert van Baar, Simone Bassie, Jacques den Boer, Dingeman Boot, Paula Borsboom, Eveline Brandt, Jan de Breet, Mariëlle van Bussel, Michiel Bussink, Marieke Davidse, Michel Dijkstra, Diego Franssens, Geert Job Sevink, Gunabadri, Tim den Heijer, Erna Heijligers, Joop Hoek, Hans Hulst, Mark de Jonge, André Kalden, Anne Kleisen, Miranda Koffijberg, Frits Koster, Ton Maas, Mokshagandhi, Robert Nieuwland, Marco Reeuwijk, Wanda Sluijter, Diana Vernooij, Hans Wanningen, Hanny van de Weerdt, Deniece Wildschut

Contact & Info: www.vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm&Leegte, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl

Vorm&Leegte verschijnt: mrt., juni, sept., dec.
Losse verkoop: €7,50, oude nummers: zie website
Nederland
Jaarabonnement (incasso): €28,-
Jaarabonnement: €29,50
Kennismaking (2 nummers): €10,-
Kennismakingscadeau (2 nummers): €10,-
België
Jaarabonnement: €32,-
Kennismaking (2 nummers): €12,50
Kennismakingscadeau (2 nummers): €12,50
Buitenland:
Jaarabonnement Europa: €45,-
Jaarabonnement buiten Europa: €60,-

Abonnementen
Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest
Tel. 0900-ABOLAND of 0900-226 52 63 (€0,10 per minuut)
Tel. vanuit buitenland: +31 251-257 926
Abonneren, bestellen, adreswijzigingen: www.aboland.nl
Opzeggen: uitsluitend schriftelijk 8 weken voor het einde van de lopende abonnementsperiode.

Prijswijzigingen voorbehouden

Advertenties
Blauw Media Trend, t.a.v. Gert-Jan Pas
Van Hogendorplaan 51, 7003 CM Doetinchem
Tel. 0314-375630, fax 0314-375639
E-mail: trend@blauwmediatrend.nl

Uitgever
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl, www.asoka.nl
Verantwoordelijke uitgever: Gerolf T'Hooft

Vormgeving en productie: Manigarbha
Druk: Wilco, Amersfoort

Vorm&Leegte is de opvolger van *Kwartaalblad Boeddhisme*, destijds een uitgave van *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*. www.vriendenvanboeddhisme.nl

ISSN 1574-2261 © Asoka, Rotterdam

Zon en regen



Met het woord dankbaar heb ik een licht verstoorde relatie. Aan de ene kant vind ik het zo mooi en lekker klinken, dat wanneer gedacht of uitgesproken als bij toverslag het bijbehorende warme gevoel van erkentelijkheid opborrelt. Aan de andere kant staat het voor iets waar ik bij momenten totaal geen zin in heb. Als het van me gevraagd wordt bijvoorbeeld kan dankbaarheid zelfs het meest tenenkrullende gevoel opwekken dat er bestaat. Dankbaar moeten zijn, werkt niet.

Alleen als het mag, welkom is en nog mooier, ook nog eens in dank ontvangen wordt is het vervullend en verbindend!

En dit warme, verruimende gevoel ligt voor het grijpen als je er maar voor openstaat. Maar dat wil ik wel eens vergeten. Het kan helpen, wordt gezegd, jezelf geheel vrijblijvend een duwtje in die richting te geven. Je zegeningen tellen (zoals je adem bijvoorbeeld), zien dat het glas half vol is in plaats van half leeg. Aandacht hebben voor het zo gewone in je leven, waarvan je pas inziet hoe bijzonder het was als het er niet meer is.
Gewaarzijn is eigenlijk het beste duwtje richting dankbaarheid dat je jezelf kunt geven.

De zon in je kopje thee zien schijnen, want zonder zon was er geen thee! Je kunt zelfs al dankbaar zijn voor een knoop. Als je bereid bent stil te staan bij wat er allemaal voor nodig was om die knoop aan je jas te krijgen: de grondstof, de mensen die de grondstof bewerkten, vervoerden, ermee experimenteerden, er gaatjes in boorden met een boormachine, die ook weer ergens van gemaakt moest zijn... en dan werd die knoop ook nog eens vastgenaaid met garen, dat iemand heeft gesponnen uit katoen dat op de velden geteeld en geoogst werd en groeide dankzij de zon en de regen... om maar een paar stappen in het hele proces te noemen.
Als je dat laat doordringen kan er zomaar van alles opwellen waar je het warm van krijgt en wat doet inzien dat je niet alleen bent, maar integendeel met alles en iedereen verbonden.

Dus bij deze ontzettend bedankt voor wat u doet ten goede van mij, van ons, wat het dan ook is – want er is vast wel iets waar ik u, wij elkaar, de natuur of wat dan ook dankbaar voor kunnen zijn. Omdat het fijn, leuk, grappig, troostend, nuttig, inspirerend, hartverwarmend, helder, verfrissend, glad, zonnig, zacht, mooi of misschien zo onnavolgbaar gewoon is.

Voor deze zomer wens ik u veel zon en op zijn tijd ook een beetje regen. ❁

Dorine Esser

We kijken uit naar uw reacties op deze nieuwe editie van *Vorm&Leegte*. Stuur uw brief (maximaal 300 woorden) naar redactie@vormenleegte.nl of *Vorm&Leegte*, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven – omwille van de duidelijkheid – in te korten.

Herman Wijffels
Beste redactie, de nieuwe editie van *Vorm&Leegte* vind ik zeer geslaagd!
De prachtige omslagfoto trekt je onmiddellijk het blad binnen. De duidelijke en overzichtelijke inhoudsopgave maakt het kiezen – wat je het eerst wilt lezen – gemakkelijk, bijvoorbeeld het interview met Herman Wijffels... hij hoort echt thuis in *Vorm&Leegte*!
Van de mooie column van Dorine Esser blijft vooral de laatste zin me bij. Want dat is precies wat dit blad doet door de interessante interviews, de leerzame teksten, de mooie foto's, de prachtige kleuren: me aan het denken zetten en stimuleren tot aandacht voor het boeddhisme; kortom: me 'inspireren de weg te vinden naar mijn eigen lichtschakelaar.'
Met moeite kon ik dit blad even wegleggen om iets anders te doen, om het dan weer snel open te slaan, opnieuw te lezen en te GENIETEN. Ik verheug me op de volgende nummers!
Cristine Strijthagen

OPROEP!
De volgende editie heeft als thema Humor. Daarom is *Vorm&Leegte* op zoek naar boeddhistische grappen, zen-humor, grappige koans of andere soorten van toepasselijke humor.
Heb je een tip?



Mail dan naar
redactie@vormenleegte.nl

VWBO wordt Triratna Boeddhistische Beweging
De *VWBO (Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde)* is een boeddhistische beweging die al vele jaren actief is in Nederland en België. In 1967 als *FWBO (Friends of the Western Buddhist Order)* opgericht in Groot Brittannië door Urgyen Sangharakshita. Hij legde er onder andere de nadruk op dat we het boeddhisme niet *wholesale* moeten importeren uit het Oosten en daarom een vorm van boeddhisme ontwikkelde die geschikt is voor de westerse mens. Inmiddels is de *FWBO* uitgegroeid tot een internationale beweging, die niet alleen in het Westen actief is, maar ook in India en andere landen in het Oosten. Om dit feit te erkennen, en te benadrukken dat we één wereldwijde beweging zijn, is er voor gekozen om de naam te veranderen in *Triratna Buddhist Community (i.p.v. FWBO)* en *Triratna Buddhist Order (i.p.v. WBO)*. In Nederland en België heet de *VWBO* van nu af aan *Triratna Boeddhistische Beweging* en de *WBO Triratna Boeddhistische Orde*.
De nadruk in al deze benamingen zal liggen op het woord *TRIRATNA*.
Triratna is een woord in het Sanskriet dat 'Drie Juwelen' betekent. De Drie Juwelen staan voor:
de Boeddha, het ideaal van Verlichting
de Dharma, het pad dat naar Verlichting voert en de Sangha, de gemeenschap van allen die het pad bewandelen.
Deze nieuwe naam herinnert ons aan deze belangrijke idealen en dat we een nieuwe vorm van boeddhisme aan het creëren zijn in de moderne wereld, waarin deze idealen centraal staan.

Voor meer informatie over onze activiteiten zie de volgende websites:
www.triratna.nl en **www.triratna.be**

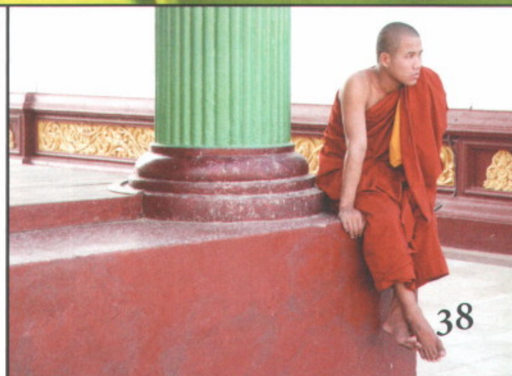
NIEUW OP DE WEBSITE!
Nu extra artikelen online te lezen.
Surf naar **www.vormenleegte.nl**



▲Detail schrijfmeditatie (formaat ±40 bij 60 cm) van Cristine Strijthagen. Ze herhaalde steeds de mantra *Om ah hum vajra guru padma siddhi hum*, de mantra van Padmasambhava.

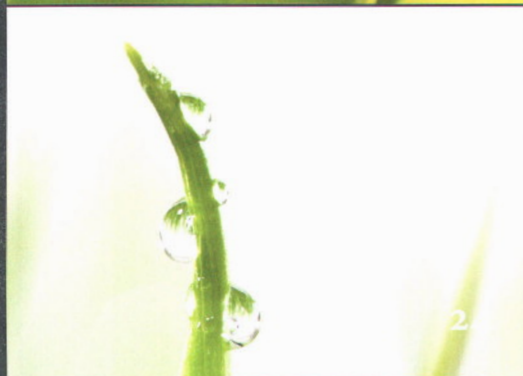




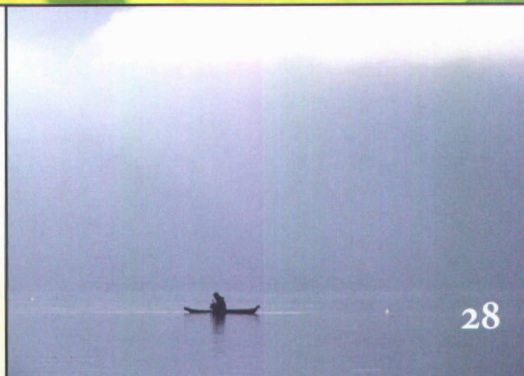


En verder...

INHOUD



2



28



32

dankbaar



COVER: ONTWERP Astrid Sneekes – FOTO: Diego Franssens

lezersvragen over de dagelijkse meditatiepraktijk

Leed de **Boeddha** ook?


FOTO: GEERT JOB SEVINK

tekst: Frits Koster

Het boeddhisme is momenteel helemaal 'in'. Iedereen kent de Dalai Lama en ruim de helft van de Nederlandse gezinnen heeft een 'tuinkaboeddha' achter het huis staan. Wie was die Boeddha nu eigenlijk? Volgens de overlevering leefde hij meer dan 2500 jaar geleden in Noord-India als prins Siddhartha. Geboren in een adellijke familie genoot hij letterlijk en figuurlijk een prinsheerlijke jeugd. Toch was hij mogelijk wat melancholiek en levensbeschouwelijk van aard en raakte als jongeman in een levenscrisis. Hij kwam hier pas weer uit toen hij besloot zijn leven een compleet nieuwe wending te geven. Hij verliet vrouw en kind en ging zwervend door de bossen op zoek naar een dieper geluk, namelijk het geluk van wijsheid en innerlijke vrijheid. Na een lange moeizame zoektocht vond hij uiteindelijk op 35-jarige leeftijd een weg tot bevrijdend inzicht in zichzelf; vanaf dat moment werd de jonge prins *Boeddha* genoemd, wat letterlijk 'ontwaakt zijn uit onwetendheid' betekent. De rest van zijn leven heeft de Boeddha deze spirituele rijkdom en bevrijdingservaring gedeeld met anderen, uit liefde en mededogen voor het lijden van de mensheid.

DE LEER VAN DE BOEDDHA –

Eigenlijk ontdekte de Boeddha iets wat iedereen ontdekken kan. Maar misschien ligt het zo dichtbij dat we eraan voorbij gaan. We laten ons gemakkelijk bedwelmen door gedachten, gevoelens en zintuiglijke prikkels en zijn steeds op zoek naar een bestendig geluk. En als we dit even lijken te ervaren ontglipt het ons weer. Zoals de beroemde auteur G.B. Shaw het zo mooi zegt: 'Er zijn twee teleurstellingen in het leven: niet krijgen wat je hebben wilt en het wel krijgen.'
De kern van de leer van de Boeddha is heel eenvoudig. Hij constateerde dat – paradoxaal gezien – juist het erkennen van de beperkingen in het leven een innerlijke ruimte met zich meebrengt. En dat het volgen van een gezonde ethiek en het trainen van de geest in concentratie en opmerkzaamheid het geluk van bevrijdend inzicht met zich mee kan brengen.

HET LEED VAN DE BOEDDHA –

Ervoer de Boeddha nog leed? Deze vraag is natuurlijk moeilijk te beantwoorden als je niet zelf een Boeddha bent. Maar op verschillende plaatsen in de geschriften worden er wel mogelijke antwoorden op gegeven. Eén antwoord zit in een heel korte uitspraak die hij deed, zich richtend tot een ongeduldige zoeker naar wijsheid die een snel verlichtend antwoord zocht. De Boeddha stelde daar als kern van zijn leer: 'Er is lijden en er is beëindiging van het lijden.' Zolang we een lichaam voelen, allerlei zintuiglijke prikkels ervaren en onderhevig zijn aan ouderdom, ziekte en fysieke pijn, zo lang ervaren we ook de beperkingen hiervan.
Ook de Boeddha werd ziek. Op zijn sterfbed ervoer hij naar eigen zeggen zelfs zeer sterke lichamelijke pijnen. Ook hij ervoer dus wat boeddhisten de eerste nobele waarheid of zijnsessentie in het leven noemen: 'Er is lijden'. Toch ontdekte hij ook vrijheid in die gebondenheid en ging niet gebukt onder die pijnen. Hij aanschouwde ze eenvoudigweg.

DESTRUCTIEVE EMOTIES –

Op een ander moment vergeleek de Boeddha zijn eigen leven en het leven van andere volledig bevrijde mensen *(arahats)* met een lotusbloem. Deze bloemen groeien – net als 'onze' waterlelies – op het water.

Vragen over meditatie kunt u mailen aan: **redactie@vormenleegte.nl**, o.v.v. Frits Koster.

Ze hebben hun wortels in de modder; dit is al een metafoor voor hoe we innerlijk kunnen groeien en bloeien door wijs om te gaan met 'innerlijke modder' zoals stress, pijn, frustraties, tegenvallers, enzovoort. Daarnaast hebben deze waterbloemen nog een bijzondere eigenschap. Er kan modder of water op een lotusbloem druppelen, maar dit trekt niet *in* de bloem. Het glijdt er vanzelf weer af. Dit beeld wordt vaak gebruikt voor de geest van iemand die – net als de Boeddha – door de scherpte van wijsheid volledig bevrijd is van wat de Dalai Lama wel eens de drie destructieve krachten noemt: hebzucht, haat en begoocheling. Je kunt dus stellen dat de Boeddha bijvoorbeeld wel pijn en ziekte kende, maar dat hij niet gebukt ging onder irritatie en afkeer hieromtrent.

ERGENS MEE ZITTEN OF ERGENS MEE ZITTEN –

Als wij een probleem hebben kunnen we ermee zitten of we kunnen er mee zitten. In het eerste geval gaan we gebukt onder het probleem; in het tweede geval aanschouwen we het eenvoudigweg met een gelijkmoedige geest. Dit laatste geeft ons een proefje van wat in de zen wel *Boeddha-natuur* wordt genoemd. ☸

Frits Koster (1957) beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij *Asoka*) en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.

WEBSITE:
www.fritskoster.nl
www.mindfulnesstraining.nl

column

Heet van de naald

Verrassing: ik heb tattoos. Voor een brave huisvader best veel ook. Op mijn rechterschouder staat een flinke zwaluw, op mijn linkerbovenarm is door de jaren een soort collage ontstaan: een roos, een anker, een hart, dobbelstenen, muzieknoten, een diamant, grote en kleine sterren... Mijn zeevarende opa had veel tattoos, mijn moeder deed mij m'n eerste cadeau – dan gebeurde het tenminste veilig. Ik heb ze niet uit rebellie, maar gewoon omdat ik het leuk vind.
Wat dat met boeddhisme te maken heeft? Niks natuurlijk. Maar de laatste jaren wordt de combinatie van tatoeages en boeddhist opeens spannend gevonden. Mede dankzij Noah Levine, ex-verslaafde, schrijver, sangha-leider, zoon van een bekend boeddhistisch auteur en van top tot teen bedekt met tattoos. Vooral dat laatste speelt steevast een hoofdrol in artikelen over de man.

De inkt in z'n huid lijkt te betekenen dat hij tot een nieuwe generatie boeddhisten behoort, ruige dharma punx (zoals hij zichzelf en zijn sangha noemt), die het allemaal anders gaan doen. Is dat waar? Uit zijn boeken komt Levine naar voren als een gevoelige jongen die na veel zelfdestructie eindelijk verlichting – en aandacht van zijn vader – kreeg door het boeddhisme. Die ervaring wil hij nu delen. Mooi. En als hij door z'n ruige voorkomen jongeren bereikt die anders nooit een meditatiecentrum inliepen: prachtig.

Maar is het boeddhisme van punker Levine zoveel radicaler dan dat van z'n hippie-vader? Nee. Het is een behoorlijk braaf westers theravada-verhaal waar de boekwinkel vol mee staat, alleen met een stoerdere coverfoto. Adem tellen, bewust leven, geen slechte dingen tot je nemen. Niets mis mee (hoewel ik Levine's voorkeur voor seksuele onthouding niet deel) maar ook niet opzienbarend. De ophef lijkt toch vooral om de buitenkant te gaan. Weinig boeddhistisch, vindt u niet?

Uiteraard gooi ik met deze column mijn eigen glazen in. Ik had van de trend kunnen profiteren. Een boek schrijven, met opgerolde mouwen poseren voor het omslag. In het persbericht een paar oneliners met krachttermen uit m'n Haagse moerstaal. 'Verlangen moet gewoon oprotten' of 'mediteren betekent bek houen en stilzitten.' Zoiets. Ziet u me al bij Matthijs Van Nieuwkerk aanschuiven?
Had gekund. Echter: van tattoos wordt een mens geen aso, maar zeker ook geen religieus visionair. Uiteindelijk gaat boeddhisme niet over looks of lifestyles. Buigen is buigen, zitten blijft gewoon zitten. Of je nou een vredesteken of een doodshoofd op je kussentje borduurt. ☸

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zen-student.

Madelon Hooykaas over de relatie tussen boeddhisme en haar werk



Het onzichtbare verbeeld

Veertig jaar geleden was **Madelon Hooykaas** een van de eerste vrouwen die toegang kreeg tot een Japans zen-klooster. De foto's die ze daar maakte, waren te bewonderen in het boek *Zazen*. Vorig jaar ging de inmiddels internationaal bekende kunstenares terug naar Japan. Het resultaat zijn twee korte films en het boek *Zazen Nu*, dat vorige maand verscheen.

tekst: Erna Heijligers I fotografie: Diego Franssens

Tien minuten kreeg ze destijds om de monniken tijdens hun meditatie in de zendo te fotograferen. Op de dagen daarvoor had ze al foto's van hen gemaakt wanneer ze hun bescheiden maaltijd aten, de vloer aanveegden, hun haar afschoren of met een immense hark met negen tanden de tuin aanharkten. Maar nu was dan het moment aangebroken waar ze al die tijd naar uitgekeken had.

In haar dagboekaantekeningen, die deel uitmaken van het boek *Zazen*, doet ze verslag van 'het lawaai' dat de sluiter van haar camera maakte in de doodstille ruimte en hoe een van de monniken, die merkte dat zijn concentratie minder werd, aan de Jikido (een van de monniken die rondloopt met een stok) om stokslagen vroeg. Waarna hij als dank een buiging maakte.

'Ik was nog steeds aan het fotograferen', schrijft ze 'en maakte van deze unieke kans gebruik. (...) Maar ik was bang dat ik elk moment teruggeroepen zou worden. Na ongeveer tien minuten moest ik ophouden en met een bedeesd "domo arigato", dank u wel, en een diepe buiging verliet ik de zendo. Mijn zen-ding was volbracht.'

BEHOEFTE AAN VERDIEPING –

Maar uiteindelijk zou blijken dat haar 'zen-ding' nog maar net begonnen was. Want al ruilde ze na twee weken het klooster in voor het wereldse leven, de ervaring tussen de zen-monniken daar aan de andere kant van de wereld zou haar leven voor altijd veranderen. Waren aanvankelijk Alan Watts en Shunryu Suzuki (zie kader) haar inspiratiebronnen, later in de jaren zeventig, tijdens haar verblijf in Londen, werd ze een van de studenten van de Oostenrijkse zen-lerares Irmgard Schloegl, die zelf twaalf jaar in een rinzai zen-klooster in Japan had doorgebracht.

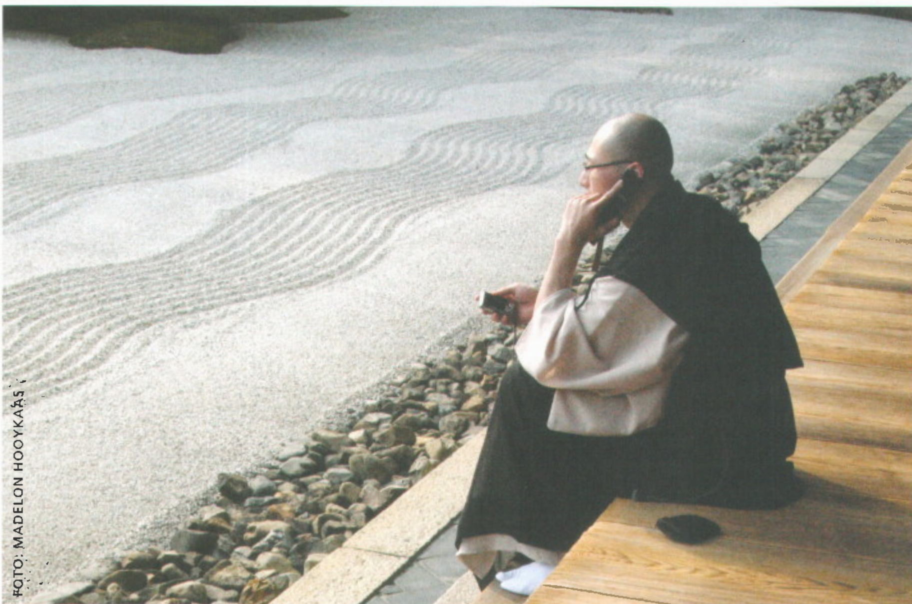


▲Madelon met monnik in Mampuku-ji (1970)

Sinds 1992 is ze student van de Vietnamese zen-monnik Thich Nhat Hanh. Negen jaar geleden werd ze lid van diens Orde van Interzijn en nam ze de vereiste veertien aandachtsoefeningen aan. Dat ze het serieus oppakt, blijkt onder meer uit de landelijke studiegroep die ze zeven jaar geleden oprichtte. 'Ik miste een stuk verdieping', zegt ze. 'Dus toen heb ik, in plaats van daarover te klagen, zelf maar het initiatief genomen om een groep te beginnen voor mensen die zich serieus met de aandachtsoefeningen willen bezighouden.'

HELENDE KUNST –

In haar werk is de invloed van zen goed terug te vinden. Zo dragen de multimediale werken die ze samen met Elsa Stansfield maakte – de Schotse kunstenares met wie ze van 1972 tot 2004 (het jaar van diens overlijden) samenwerkte – namen als *After image/After language*, *Re:vision* en *Deep Looking*. Alle werken hebben een meditatief element in zich. Neem nu *Abri* (1995), het grote paraboolvormige aluminium schild, dat in de duinen bij Wijk aan Zee staat opgesteld. Als je het trapje op loopt van deze 'persoonlijke observatiepost' en plaats neemt op de zitting, heb je een mooi uitzicht over de zee en de duinen en kun je het geluid van de branding en de wind versterkt horen. 'Maar daar heb je alleen aandacht voor als je zelf heel stil bent', aldus Hooykaas. 'Je moet aandachtig luisteren, iets wat niet veel mensen kunnen.'
Does it heal? Does it reveal? Dat zijn de twee vragen die ze zichzelf altijd stelt. 'Healing in de zin van dat je je weer een geheel gaat voelen', legt ze uit. 'Of dat als je ergens overstuur van bent en je ervaart zo'n kunstwerk, er een last van je afvalt. In het voorbeeld van *Abri* kan het geluid van de zee en de meeuwen die uitwerking hebben.'


FOTO: MADELON HOOYKAAS

▲Telefonerende monnik in zen-tempel (2007)

ONVERMINDERD SPARTAANS –

Haar kunstwerken hebben iets beschouwends, net als zijzelf. Ze lijkt rustig en bedachtzaam, immer broedend op een artistieke invalshoek. Toch is de avonturier nooit ver weg. Dat blijkt ook uit het feit dat het na bijna veertig jaar begon te kriebelen. Want hoe zou het inmiddels met de Japanse monniken zijn? Zat daar niet een nieuw boek in? Of wellicht een film?
Hooykaas: 'Helaas kreeg ik van de abt van Mampuku-ji (het klooster waar ze in 1970 verbleef) te horen dat er nu nog maar twee monniken in training waren. Op voorspraak van bekenden heb ik toen een aantal andere trainingskloosters aangeschreven. Uiteindelijk ontving ik in 2009 bericht van het soto zen-trainingsklooster Bukkoku-ji in het Japanse kustplaatsje Obama, dat ik welkom was.'
Dit keer geen reis van elf dagen met de Transsiberië Express voor de inmiddels zevenenzestigjarige zen-minnende kunstenares. En waar ze in 1970 nog uitsluitend Japanse mannen trof, waren er nu ook nonnen en westerlingen die de zen-training ondergingen.
Maar verder was er niet zo veel veranderd. Het dagritme en de levensstijl waren onverminderd spartaans te noemen. Hooykaas paste zich zo goed mogelijk aan. Maar alhoewel de training haar minder zwaar viel dan tijdens haar eerste verblijf, was dat ook wel eens lastig.
'Men verwacht dat je alles doet wat je wordt verteld, terwijl je natuurlijk gewend bent

om als individu te opereren – zeker als beeldend kunstenaar met een eigen onderneming,' geeft ze toe. 'Maar ik heb ook deze keer éxtra mijn best gedaan omdat ik zo graag die foto's wilde nemen.'
Het programma was streng, maar kon tevens elk moment veranderen. 'Dan hadden we, in plaats van dat we buiten gingen werken, ineens twee extra chu's (rondes) zazen. Ja, het kan zijn dat ze dat doen om het ego te breken, maar los daarvan maakt het je ook heel alert. Verder was het superkoud toen ik er was. Zo nu en dan probeerde ik om een raam dicht te doen, maar even later stond dat dan weer open. Goed voor de geest, dachten ze wellicht.'

WIJDERE BLIK -

Nee, ze heeft er geen spijt van dat ze nooit is ingetreden. Er verschijnt een glimlach op haar gezicht. 'Natuurlijk heb ik daar wel eens over nagedacht. Maar ik heb niet het gevoel dat ik iets heb laten liggen. Al die tijd dat ik samen met Elsa Stansfield heb gewerkt...'
Het is alsof ze zeggen wil: dat had ik nooit willen missen.
Ze is de toeschouwer gebleven én de kunstenares die het onzichtbare voelbaar wil maken voor het grote publiek. De overzichtstentoonstelling die van het najaar aan Stansfield/Hooykaas wordt gewijd heet niet voor niets Revealing the Invisible.
'Het gaat mij niet om verlichting,' zegt ze. 'maar ik probeer wel inzicht te krijgen. Niet intellectueel, maar met het hart. En dat wil ik graag communiceren. Een missie heb ik niet. Maar als mensen door mijn kunstwerken geïnspireerd worden om meer in aandacht te gaan leven, zou ik dat fantastisch vinden.'
Dus nee, haar 'zen-ding' is nog niet volbracht. ☸

Erna Heijligers is freelance journalist.

ZAZEN – ZAZEN NU

Het boek Zazen met foto's van het verblijf in het zen-trainingsklooster Mampuku-ji kwam uit in 1971 bij uitgeverij *N. Kluwer* (die later haar naam zou wijzigen in *Ankh-Hermes*). In die tijd floreerde het *San Francisco Zen Center* onder de leiding van Shunryu Suzuki. De spraakmakende auteur en zen-leraar Alan Watts inspireerde vele jonge mensen – waaronder Madelon Hooykaas, die voordat ze naar Japan reisde in de VS als fotografe werkte. In Nederland leidde Maarten Houtman als eerste Nederlandse zen-leraar zijn wekelijkse bijeenkomsten in Maarssen. Maar beelden over het leven in een authentiek Japans zen-klooster waren nog nooit eerder naar buiten gebracht.
De inmiddels overleden schrijver/dichter Bert Schierbeek, zelf ook geïnteresseerd in het boeddhisme, schreef een inleiding en samen kozen ze de haiku's en schreven ze de fotobijschriften. Het boek sloeg aan en werd naderhand ook in Duitsland en Amerika uitgegeven.
In 2009 vertrok Hooykaas opnieuw naar Japan, dit keer naar het klooster *Bukkoko-ji*. Dit was tevens het klooster waar de bekende auteur/zen-leraar Nico Tydeman ruim twintig jaar geleden voor enige tijd verbleef, omdat hij 'ten minste één keer in zijn leven enige tijd wilde doorbrengen in een traditioneel zen-klooster.' Het boek *Zazen Nu*, met een inleidend essay van Tydeman en wederom uitgegeven door *Ankh-Hermes*, ligt sinds vorige maand in de winkel. Vorig jaar verscheen al de half uur durende documentaire onder dezelfde titel op dvd. In april dit jaar werd tevens Het Pad, door de *Boeddhistische Omroep* uitgezonden. Deze korte film van Madelon Hooykaas is eveneens in 2009 gemaakt in een iets moderner rinzai-klooster, waar veel westerlingen verblijven.



LEZERSGESCHENK FOTOBOEK



Madelon Hooykaas ***Zazen Nu***
Het dagelijks leven in een Japans zenklooster

Vorm&Leegte mag 7 exemplaren weggeven! Mail snel naar **redactie@vormenleegte.nl,** met vermelding van *Zazen Nu,* je naam en volledig adres. Met dank aan uitgeverij *Ank-Hermes.*

boeddhisme in de praktijk

Yoga en meditatie

De combinatie van yoga en meditatie wordt steeds meer gewaardeerd. Dit heeft waarschijnlijk te maken met de vele mindfulness-trainingen. Cursisten leren hierbij onder meer yoga-oefeningen zo aandachtig mogelijk uit te voeren.

tekst: Dingeman Boot

De meditatie die binnen het boeddhisme wordt beoefend vindt vooral zijn basis in het *Maha Satipatthana Sutra* (de grote leerrede voor het ontwikkelen van opmerkzaamheid, *sati* betekent opmerkzaamheid, oplettendheid en aandacht). Helemaal aan het begin betoogt de Boeddha dat het ontwikkelen van opmerkzaamheid leidt tot het beëindigen van pijn en lijden, ja tot totale bevrijding en *nibbana* (verlichting). In deze leerrede geeft de Boeddha vier grondslagen aan waar deze opmerkzaamheid ontwikkeld dient te worden: lichaam, gevoelens, geest(objecten) en *dhamma's* (alle manifestaties van de werkelijkheid, d.w.z. alle dingen, red.). De Boeddha begint met het lichaam en daar is een relatief groot gedeelte van het soetra aan gewijd. Dat duidt erop dat hij het lichaam zeer belangrijk vond voor het ontwikkelen van opmerkzaamheid. Vanuit deze eerste grondslag past het gebruik van de ademhaling als vast meditatieobject en de beoefening van loopmeditatie (of *kinhin*). Maar in het soetra staat veel meer over het lichaam. Zo geeft de Boeddha ook aan dat men zich bewust moet zijn of men een lange of een korte ademhaling heeft en dat men de in- en uitademing moet gebruiken om het lichaam te voelen. Deze laatste oefening brengt het lichaam rust en ontspanning. Verder nodigt de tekst uit ons bewust te zijn als we lopen, maar ook van ons lichaam bewust te zijn als we staan, zitten, liggen of welke andere houding of handeling ook.

MINDFULNESS YOGA –

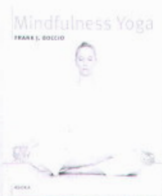
Mindfulness yoga doen, betekent elk deel van een oefening met volle aandacht uitvoeren. Hierdoor kun je in het dagelijkse leven je lichaam gemakkelijker als meditatieobject gebruiken en ben je ook meer opmerkzaam op de verschillende lichaamshoudingen. Verder leert de ervaring dat deze aandachtige yoga voor nogal wat mensen het mediteren toegankelijker maakt.

Een mooie manier om met mindfulness yoga te beginnen is met een oefening voor lichaamsbewustzijn. Dat kan in elke houding. Ga daarbij je lichaamsdelen langs, te beginnen met bijvoorbeeld de voetzolen en zo verder ben je je bewust van je voeten, onderbenen, knieën, bovenbenen, rug, schouders, voorzijde romp, handen, onderarmen, bovenarmen, nek en hals, gezicht, kruin en achterhoofd. Daarna voel je heel je lichaam, hierbij kun je gebruik maken van de uitademing. Voel dus uitademend je hele lichaam en wees daarin aanwezig. Door deze oefening wordt je lichaam licht en ontspannen, ideaal om daarna yoga-oefeningen uit te voeren.

Dingeman Boot leidt een centrum voor yogameditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.
www.pannananda.nl


FOTO: (ISTOCK) DOUG BERRY

1. Sta recht en ontspannen en wees je bewust van je lichaam, vooral van je handen en armen, die los langs je lichaam hangen.
2. Breng tijdens een inademing aandachtig je armen omhoog en voel daarbij het contact van de handen en armen met de ruimte.
3. Voeg de handen bewust samen als ze boven zijn gekomen en maak je met aandacht zo lang mogelijk tijdens het vasthouden van de inademing.
4. Buig tijdens de uitademing bewust vanuit die strekking langzaam naar links, hou hierbij je armen gestrekt langs je hoofd en laat de heup met volle aandacht wat naar rechts gaan. Je probeert daarbij een balans te vinden tussen enerzijds je uiterste grens zoeken, anderzijds moet het een oefening zijn die je zonder weerstanden en aangenaam kunt uitvoeren.
5. Voel heel het lichaam in deze zijwaarts gebogen houding en voel ook of je in deze houding goed kunt doorademen. Onderzoek daarnaast wat je tegenkomt in deze zijwaartse buiging, zoals spanningen en/of pijn en of je je daarvoor kunt openen. In de yoga kun je door je aandacht te richten op spanningen het lichaam uitnodigen deze spanningen (gedeeltelijk) op te geven.
6. Afhankelijk van wat je aankunt kom je na kortere of langere tijd tijdens een inademing bewust weer terug met gestrekte armen in de opgerichte houding.
7. Tijdens een uitademing laat je je armen bewust en in het contact met de ruimte weer zakken tot ze los langs je lichaam hangen.
8. Neem, eenmaal weer in de uitgangshouding teruggekomen, de tijd om na te voelen wat het effect van de oefening op je lichaam is. Voel bijvoorbeeld of er een verschil is tussen de rechter- en linkerzijde.
9. Voer daarna op dezelfde wijze de zijwaartse buiging naar rechts uit.



Bruno Mertens

De eerste vipassana-leraar in Nederland, **Bruno Mertens,** is op 20 april jl. overleden in Nieuw-Zeeland. Hij is 95 jaar geworden. Voor zijn dood had hij zijn huis en de omringende grond al geschonken aan de *Pannarama Buddhist Centre Charitable Trust.* Zijn atelier/werkplaats werd daarna ingericht als meditatiehal.



▲ In Nieuw Zeeland (1995)

tekst: Jacques den Boer en Jan de Breet

Bruno Mertens (Renkum, 1914) was architect, schilder en beeldhouwer. Hij woonde met zijn vrouw, de schilderes Susan Burki, in Zwitserland, Spanje, Frankrijk, Zweden en Noorwegen, voordat zij zich in 1960 vestigden in een eeuwenoude boerderij in Bodegraven. In 1965 maakte hij door een lezing van de echtgenote van de toenmalige Thaise ambassadeur in ons land kennis met het boeddhisme. Zij leerde hem vipassana-meditatie. Later verbleef hij een jaar als monnik in het *Vivek Asom Meditation Center* in Chonburi (Thailand), waar Phra Achaan Thawee zijn meditatieleraar was. Toen in 1969 in Amsterdam het eerste Nederlandse meditatiecentrum, *De Kosmos*, werd geopend, gaf Bruno Mertens er vipassana-onderricht. Van 1975 tot 1994 leidde hij de meditatie-, leef- en werkgemeenschap *Tidorp* in Haamstede (Schouwen-Duiveland). Bruno was een man die op iedereen die hem ontmoette een bijzondere indruk maakte. Vipassana-meditatie zag hij vooral als een training in voortdurende aandacht. In *Tidorp* drukte hij de mensen altijd op het hart om steeds 'erbij te zijn'. Hij had daarom een sterke afkeer van drank en drugs, waartoe hij ook wierook rekende. Toen het hem door de toenemende activiteit van drugsrunners in en om de naburige badplaats Renesse niet meer lukte om *Tidorp* drugsvrij te houden, hief hij de gemeenschap dan ook op en vertrok met zijn vrouw naar Nieuw-Zeeland, waar hij opnieuw een meditatief-ambachtelijk centrum stichtte. ☸

Jacques den Boer is godsdienstwetenschapper en oud-journalist voor het *Algemeen Dagblad*. Hij werkt momenteel aan een geschiedenis van het boeddhisme in Nederland.

Jan de Breet is indoloog en bestuurslid van de *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*. Hij heeft samen met Rob Janssen vertalingen van diverse delen van de Pali-Canon gepubliceerd.

ervaren beoefenaars uit verschillende tradities laten hun licht schijnen op online netwerken

'Je kunt gratis in contact zijn met iemand aan de andere kant van de wereld.'



FOTO: (ISTOCK) MARC DIETRICH

Boeddha op het **internet**:
Twangha voor **tweeps**

facebook
LinkedIn
twitter
H
NETLOG

Twitteren, digitale sociale netwerken, chatten, kan dit iets betekenen voor de ontwikkeling van het boeddhisme in Nederland? Kan aandachtig leven samengaan met chatten en twitteren?

tekst: Diana Vernooij

'*Twitter* moet je zien als een kroeg', zegt **Petra Hubbeling**, die voor haar bedrijf *Boeddhisness* zeer actief is op het internet en vooral op de sociale netwerken ervan. Het internet is haar belangrijkste communicatiekanaal en netwerken als *Twitter* zijn haar niet onbekend. 'Je komt binnen en gaat weg als het jou uitkomt. Je praat met deze en gene. Je kunt niet elk gesprek dat in de kroeg gehouden wordt volgen. Je moet vertrouwen wekken en je moet laten zien wie er achter het account zit. Vriendschappen en zakenrelaties zijn alleen maar succesvol als ze gebaseerd zijn op vertrouwen en het is met *Twitter* niet anders. Iemand die niets van zichzelf laat zien, niets komt brengen en alleen maar komt halen is er snel uitgekeken. Zo iemand krijgt weinig reacties.'
Voor haar bedrijf neemt Hubbeling als uitgangspunt dat meer mensen niet naar haar website komen dan wel. 'Het is dus voor mij belangrijker daar te zijn waar mijn doelgroep is. Een van de belangrijkste instrumenten die ik daarvoor gebruik is *Twitter*. Via mijn accounts twitter ik over het boeddhisme. Op mijn eigen account twitter ik ook over mijn privé-leven. Dit wil inderdaad zeggen dat ik mijn volgers meld als ik naar bed ga. Heeft dat toegevoegde waarde? Ik denk het niet, maar het geeft mijn account wel het menselijke gezicht dat je, om succesvol met twitter om te gaan, moet hebben.'

COLLECTIEVE KENNIS –

'In de afgelopen eeuw heeft er een aardverschuiving plaatsgevonden in de verspreiding van de *dharma (de boeddhistische leer, red.)*', zegt **Guan Her Ng**. Het begon allemaal met mondelinge verspreiding van de leer nadat de Boeddha gestorven was. Daarna werden rollen en boeken, beeldhouwwerken, gebouwen en schilderstukken de dragers van de dharma. En sinds een eeuw ook radio, televisie en films. Inmiddels heeft het gebruik van de nieuwe media op het internet al het andere van de plaats gestoten. Het boeddhisme wordt niet langer gedragen door fysieke objecten in onze werkelijke wereld, maar vooral door nullen en enen waarmee computers rekenen. Ng: 'Het internet begon met pure infor-



Petra Hubbeling, eigenaar van *Boeddhisness* is zen-student van Nico Tydeman Sensei en vicevoorzitter van de *Boeddhistische Unie Nederland (BUN)*. Op twitter is ze te vinden als @petrah en @boeddhisness en haar site **www.boeddhisness.nl**



Guan Her Ng is lid van de *Fo Guan Shan sangha* en voorzitter van *Buddha's Light International Association (BLIA) Young Adult Division Holland*. Hij is schrijver en redactielid van *BodhiTV.nl*



Marloes Lasker is leerlinge van en (aankomend) monnik bij Nico Tydeman Sensei. Ze houdt een weblog bij op: **www.TussenpoZen.com** en is schrijfster van het boek *Zho*, een jaar uit het leven van een doofblinde vrouw.

matie. Inmiddels draait alles om sociale media. *Facebook*, *Twitter* en *Hyves* zijn hier directe voorbeelden van. Je kunt gratis in contact zijn met iemand aan de andere kant van de wereld.' Hij ziet dat we door sociale media op een interactieve manier met het boeddhisme kunnen omgaan. 'We bouwen collectieve kennis op. De gebruiker is niet alleen een consument geworden maar vooral een producent. Zo is globalisatie doorgedrongen in het boeddhisme.'
Dat kan handig zijn, merkte Hubbeling. 'Boeddhisme en business is in Amerika al veel langer een begrip, dus veel van mijn informatie



'Ik kan, als ik dat wil, aandachtig internetten, mailen, sms'en of twitteren.'

haal ik via de sociale netwerken bij internationale groepen over boeddhisme.' En vindt ze een keer geen antwoord, dan stelt ze haar vraag op *Twitter*. 'Ik krijg ook meestal antwoord.' Ze vertelt over een verzoek over componisten of tekstschrijvers van boeddhistische kinderliedjes die binnenkwam bij de *Boeddhistische Unie Nederland* (BUN), waar ze bestuurslid is. 'We hebben de vraag op de BUN-site uitgezet en kregen geen enkele reactie. Ik heb de vraag toen uitgezet in mijn twitternetwerk en binnen een uur had ik vier bruikbare reacties. Daar kan niets tegen op.' Het nadeel is dat als je binnen het uur geen respons hebt, je die ook niet meer hoeft te verwachten. En het is noodzakelijk dat je een groot netwerk hebt wil je reacties krijgen op je vragen. 'Maar dat is in het gewone leven ook zo.'

ROEDEL JONGE HONDEN –

'Pak je mobieltje en twitter' is voor **Marloes Lasker** het equivalent geworden van de beroemde zen-uitspraak 'Hak hout en draag water'. Internet speelt in Laskers leven een belangrijke rol: 'Internet en zijn snelheid zijn niet tegenstrijdig met de intentie aandachtig te zijn en zorgvuldig te leven. Aandachtig zijn dient binnen in mij te gebeuren. Ik moet dat zelf doen. Ik kan, als ik dat wil, aandachtig internetten, mailen, sms'en of twitteren. Natuurlijk is het makkelijker voor mij aandachtig te zijn als ik een prachtige bloem aanschouw, die zich stil en in volle glorie openbaart. Maar het dagelijkse leven lijkt meer, net als internet, op een roedel jonge honden die de kamer komt binnenstuiven dan op een stille bloem. Het is chaotisch en oncontroleerbaar. Waar moet ik beginnen?! En dat is precies de plek waar mijn beoefening plaatsvindt: in mijn dagelijkse leven. Waar anders?' Dat betekent niet dat Lasker alle internetmedia gebruikt: 'Door aandachtig te zijn merk ik bij mezelf op wat iets met mij doet. Zo ben ik onlangs, na het een korte tijd uitgeprobeerd te hebben, gestopt met twitteren. Het had een hypnotiserende uitwerking op me. Op elk onbewaakt ogenblik pakte ik mijn iPhone en nam ik de laatste boodschappen van mijn contacten door. Ik werd tureluurs door de grote hoeveelheid informatie die telkens langskwam.'
Vanwege hun intensieve internetgebruik krijgen Hubbeling en Lasker regelmatig de vraag of dit wel samengaat met boeddhisme. De beeldvorming van boeddhisme en internet lijken niet te stroken. Rust versus hectiek, duurzaam versus vluchtig, focus versus verspreide aandacht. Internet wordt door veel mensen gezien als



FOTO: (GETTY IMAGES) HUGH SITTON

een erg onrustig medium. Lasker vindt niet dat iedere boeddhist zou moeten stoppen met twitteren. Misschien pakt zij het zelf ooit ook weer op. 'Zolang je maar beseft dat twitter, je mobieltje, internet, zoals alles, een bron van gehechtheid kan zijn.'

'Je beoordeelt iemand op de inhoud van zijn tweets, de twitterberichten, en niet op uiterlijk, geaardheid en alle zaken waarop wij mensen in real life zo snel beoordelen.'

THE BIG SIT –

Lasker ziet in internet een prachtige mogelijkheid voor gezamenlijke meditatiebeoefening. Ze denkt vooral aan de mensen die vanwege fysieke, logistieke, financiële of andere redenen niet in staat zijn om (regelmatig) een meditatieruimte te bezoeken en toch graag wat meer leiding of steun bij het zitten zouden willen krijgen. 'Ik weet uit ervaring hoe belangrijk internet kan zijn voor een fysiek gehandicapte, om contact te kunnen houden met de buitenwereld. Dat is precies het tegenovergestelde van wat men vaak beweert: dat het bezoeken van internet zorgt voor verwijdering van elkaar.' Lasker beschrijft een nieuwe online *sangha* mogelijkheid: 'Vorig jaar heb ik meegedaan aan *The Big Sit, 90-day Zen Meditation Challenge*, georganiseerd door het Amerikaanse tijdschrift *Tricycle Magazine*. Je werd gestimuleerd negentig dagen lang elke dag *zazen (zitmeditatie, red.)* te beoefenen. Er was op internet een community opgezet. Daar kon je richtlijnen en hulpmiddelen vinden, zoals hoe te zitten en hoe een altaartje op te zetten. Je kon van gedachten wisselen met andere deelnemers. Dogen's Genjokoan was als tekst beschikbaar waarmee de deelnemers die negentig dagen zouden werken. Elke week gaf Roshi Pat Enkyo O'Hara een *teisho (zen-lezing, dv)* over de Genjokoan, dat als filmpje op de website vertoond werd. De community gaf me het gevoel deel te zijn van een *sangha*, een gemeenschap. Ik wist dat ik niet alleen zat. Er waren honderden mensen over de hele wereld die meededen aan *The Big Sit* en tegelijk met mij oefenden.'

TWEEPS –

Ook Hubbeling vindt de sociale media op internet niet onpersoonlijk. 'Ik denk dat je iedere week wel twee of drie twitterbijeenkomsten kunt bijwonen als je dat zou willen. Maar ook via de andere netwerken als *LinkedIn* en *Facebook* organiseren deelnemers bijeenkomsten.' Hubbeling organiseert zelf koffiebijeenkomsten bij haar thuis voor mensen uit verschillende netwerken en *Twangha* (twitter-sangha) bijeenkomsten. Dit zijn bijeenkomsten voor tweeps (twitteraars) die affiniteit hebben met het boeddhisme en af en toe samen willen komen om te mediteren en ervaringen te delen. De kracht van *Twitter* is volgens haar dat je accounts veel onbevangener benadert dan je *in real life* (IRL) zou doen. 'Je beoordeelt iemand op de inhoud van zijn tweets, de twitterberichten, en niet op uiterlijk, geaardheid en alle zaken waarop wij mensen IRL zo snel beoordelen. Ik heb contact met mensen die ik IRL waarschijnlijk nooit ontmoet zou hebben, al is het alleen al door de geografische afstand.' Ze vervolgt: 'Ik denk dat we in de toekomst niet meer onder de sociale media uit kunnen. Mijn generatie staat er nog heel sceptisch tegenover, maar nieuwe generaties weten niet anders meer. Ik raad iedereen aan: verdiep je erin en maak er gebruik van op de manier die bij jou past. Oordeel niet zonder het eerst onderzocht te hebben.' ☸

Diana Vernooij is redactrice van *Vorm&Leegte*.

TWITTERACCOUNTS:

@bosrtv (Boeddhistische Omroep Stichting)
@hospicedeliefde
@boeddhisness



Internationaal:

@dharmavidya (David Brazier)
@thichnhathanh
@genporoshi (Dennis Genpo Merzel)

– *advertenties* –

spiritualiteit op de werkvloer

Vertrouwen in eigen kracht

Marjolein Dubbers is sectormanager Ondernemen bij ontwikkelingsorganisatie *Cordaid*. In de spagaat tussen de armoede die ze via haar werk tegenkomt en het rijke westerse leven, moedigt ze haar medewerkers aan met zachtheid naar zichzelf te kijken.

tekst: Miranda Koffijberg I fotografie: Marco Reeuwwijk

Marjolein Dubbers: 'Het uitgangspunt van *Cordaid* is: "ieder mens telt." Dat past goed bij mij, ook in mijn werk als manager. Ik probeer mijn veertig medewerkers allemaal veel aandacht te geven en te laten weten dat ik trots op ze ben. Ik bewonder hun enorme inzet en betrokkenheid. Tegelijkertijd zie ik hoe streng ze soms voor zichzelf zijn. Het zit in onze Nederlandse cultuur om het accent te leggen op onze zwakke kanten. Dat frustreert, want daar zullen we nooit in uitblinken. Ik moedig mijn medewerkers daarom aan vooral aandacht te geven aan hun sterke kanten, en met zachtheid te kijken naar wat minder goed gaat. Juist in onze sterke punten kunnen we excelleren; dan geven we onszelf impliciet complimenten.

GENOEG BAGAGE –

De huidige bezuinigen maken het een spannende tijd voor de ontwikkelingssector. Mensen zijn uiteraard teleurgesteld als hun contract niet verlengd kan worden. Ik probeer ze te helpen inzien dat de wereld groter is dan *Cordaid* en dat ze kunnen vertrouwen op hun capaciteiten en eigen kracht. Het is wat Nico Tydeman "leven met losse handen" noemt: laat het maar een beetje gebeuren, we hebben genoeg bagage om ons te redden in nieuwe situaties. Ik heb dat vertrouwen zelf langzaam opgebouwd, het heeft me zorgelozer gemaakt. Ik probeer ook met humor en vanuit positieve nieuwsgierigheid te leven, en te denken: als deze deur dicht gaat, welke gaat er dan open? Die houding draag ik graag uit naar mijn team.

PLEISTER –

Ik herken me in een uitspraak van Etty Hillesum dat je een pleister op iedere wonde zou willen zijn. Dat bracht me ook in deze baan. Voor ik bij *Cordaid* werkte, was ik hoofd beleggingen bij een bank, had een mooi huis, een relatie en dubbel inkomen, maar was niet gelukkig – het is bijna een bekend verhaal. Ik weet nog dat ik mezelf in de autoruit zag en dacht: dit ben ik niet echt, zo heeft de buitenwereld me gemaakt. Het was het signaal meer mijn hart te gaan volgen. Ik ging als vrijwilliger in Kenia werken in een gebied waar nog veel mensen stierven aan aids. Er was daar zóveel onrechtvaardigheid. Diepe armoede is overweldigend. Het maakte me boos en verdrietig, en gaf me een gevoel van hopeloosheid.

'Juist in onze sterke punten kunnen we excelleren; dan geven we onszelf impliciet complimenten.'

ZO GOED MOGELIJK –

In Kenia ben ik na 2,5 jaar gestopt. Ik voelde dat ik te weinig toegevoegde waarde had, hoe hard ik ook werkte. De overgang naar de Nederlandse rijkdom was bizar. Ik voelde me ook schuldig dat ik het niet had volgehouden. Het hielp veel te mediteren.
Daardoor kon ik zachter naar de wereld en mezelf kijken in plaats van met harde oordelen. Ik volgde een workshop van Genpo Roshi waarin iemand vroeg "ik weet niet wat ik moet met al het lijden in

de wereld?" Roshi antwoordde: "act without knowing." Het betekent voor mij dat we het effect van onze inspanningen moeten loslaten en gewoon zo goed mogelijk doen wat we doen. We helpen armoede niet in ons eentje de wereld uit. Als ik tijdens werkreizen zie hoeveel er nog te doen is, helpt deze gedachte me het resultaat los te laten en me tegelijkertijd vol energie in te zetten.

Ik werkte in Kenia met vrouwen. Zij leefden echt bij de dag, besteedden veel tijd aan samen eten, zingen, op een muurtje zitten. Wij denken dan dat ze hun leven niet kunnen plannen, maar het is hun overlevingsstrategie om niet gek te worden. Dit leven in het moment heb ik niet echt van ze kunnen overnemen, maar meditatie en hardlopen brengen mij steeds van *human doing* naar *human being*. Dat is dicht bij hoe ik denk dat we bedoeld zijn. Het is de kunst daar steeds naar terug te keren en vandaar uit weer met kracht in ons leven en werk te stappen. Dat geef ik graag door aan mijn medewerkers. Het is soms lastig als zij deze 'taal' niet spreken. Mijn manier is door in ontmoetingen echt aandacht te hebben, intuïtief te luisteren en mijn deur altijd open te hebben staan – op het gevaar af dat ik pas na zessen aan mijn mail toekom. En vooral door de sfeer licht te houden met humor. Als ik 's avonds laat wegga en er zitten nog twee mensen te werken, roep ik: "Jongens, wel voor donker thuis hè?'" ❁

Miranda Koffijberg is freelance medewerkster van *Vorm&Leegte*.

Marco Reeuwijk is fotograaf voor *Vorm &Leegte*
www.marcoreeuwijk.com.

Marjolein Dubbers is sectormanager bij *Cordaid*, **www.cordaid.nl**. Eerder was ze hoofd beleggingen van een district bij *ING Bank*. Ze is sinds 2008 verbonden aan het *Zentrum* in Utrecht en leerling van Nico Tydeman, **www.zentrum.nl**





FOTO: (ISTOCK) SHUTTERWORX





dankbaar

Echt vrijgevig zijn betekent niet alleen geven, maar ook weten dat je voortdurend ontvangt.

– Urgyen Sangharakshita

FOTO: (ISTOCK) SBAYRAM

Tijdelijkheid van glas

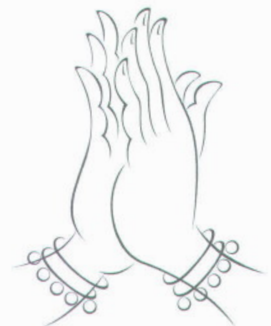
Zen-leraar **Dick Verstegen** voelt dankbaarheid voor het leven. Die dankbaarheid is intenser sinds het ziekbed en de dood van zijn vrouw. Dat trok hem volledig naar het nu. 'En dat is het moment dat er dankbaarheid ontstaat.'

tekst: André Kalden

Toen je hoorde dat het interview over het onderwerp dankbaarheid zou gaan, was je er meteen voor in. Kun je iets zeggen over de rol van dankbaarheid in je leven?
'Ja, dat komt... dankbaarheid vormt steeds meer de grondtoon van mijn leven. Soms sta ik versteld van de intense dankbaarheid waarin ik me voel leven. Het is bijna iets wat me omgeeft. Dankbaarheid voor het simpele feit dat ik deel uitmaak van wat er is. Het laat zich moeilijk onder woorden brengen. Niet dat ik die dankbaarheid constant ervaar, maar ze is er wel heel vaak. Als ik buiten loop, of binnen zit, of ik kijk naar de bomen bij mijn huis. Ik zie het als iets wat er altijd wel is geweest, maar wat ik pas de laatste jaren zo sterk ervaar. Ja, het klinkt misschien heel soft, maar ik ben ook zo dankbaar dat ik dat zo kan beleven.'

Speelt meditatie daarin een rol?
'Zeker, tijdens meditatie oefen je openheid en dat is een voorwaarde voor het ervaren van dankbaarheid, al gaat dat niet van de ene op de andere dag. De bereidheid steeds weer terug te gaan naar jezelf, naar je oefening, naar je ademhaling, dan lost dat wat de openheid blokkeert als het ware op. Ik heb dat gevoel van dankbaarheid altijd al wel een beetje gehad, maar toen mijn vrouw Branca was overleden, kwam het sterker terug. Eerst was er een fase waarin ik dacht: "De wereld is nu over. Er is niks meer." Ik herinner me nog heel goed dat ik in een of ander restaurant boven een WC stond te plassen en daar letters van het toiletmerk zag staan. En ik dacht: "Die letters horen daar niet zo te staan, want Branc is dood." Ik weet niet waarom ik dat toen dacht, maar die letters zouden weg moeten lopen, in elkaar moeten zakken. Die zouden niet meer zo keurig in het gelid mogen staan. En dat gold ook voor bomen en de zon die weer opkwam. Ik dacht: "Sorry, maar de hele wereld moet maar verdwijnen." Het heeft natuurlijk te maken met het feit dat je een soort twee-eenheid bent en een van die delen verdwijnt uit je leven. Dan is er iets radicaal afgelopen, lijkt het. Toch gaat het leven door en komt de zon weer op. En het duurde bij mij niet zo lang of ik ontleende een diepe vreugde aan het feit dat dit zo was. Dus eerst was er zoiets van; hoe kan dat? Maar op een gegeven moment dacht ik: "Ja, dit is fantastisch. Het hele leven ligt open. Er kan van alles gebeuren. En het mooie is, ze is nog bij me ook! Ze is niet weg!"' ▶

'Tijdens meditatie oefen je openheid, een voorwaarde voor het ervaren van dankbaarheid.'



Want?
'Ze is in alles aanwezig. Jeff Shore, een zen-man uit Japan, schreef me: *She will be closer to you than ever,* en dat ervoer ik ook zo. Op een of andere wonderlijke wijze gaat wat wij hadden nooit verloren. Wij hebben een hele fantastische relatie gehad, tot het laatst toe en dat is niet kapot te krijgen. Dat kan ook niet stuk, begrijp je?'

En als jij overlijdt?
'Ook niet.'

Wat is dat dan, die relatie?
'Dat weet ik niet, ik weet het echt niet. Ik weet wel dat het kwartje daarover is gevallen toen ik eens een tekst las van een Thaise leraar, Ajahn Chah. Die gebruikte een heel simpele metafoor van een glas dat je gebruikt om te drinken. Hij zei, "Telkens wanneer je het glas gebruikt, houd je dan voor dat het al gebroken is. Wanneer zijn tijd gekomen is, zal het breken. Gebruik het glas, zorg ervoor, tot de dag dat het uit je handen glipt en stuk valt. Dat is dan geen probleem. Waarom niet? Omdat je het gebrokene al in het hele zag." Het vergankelijke in het bestaande zien en daardoor vrij zijn van het bestaande te genieten – juist door dat tijdelijke – dat deed bij mij het kwartje vallen.'

Welk kwartje?
'Hoe zal ik het zeggen... (denkt lang na).. Het is allemaal al voorbij, maar zolang ik me kan overgeven aan, en me kan concentreren op de beweging die het hele leven in wezen is, is er alleen maar vreugde en dankbaarheid. Alles is beweging in het leven. Alles is tijdelijk. In dat net van vergankelijkheid zitten we, maar in die beweging van wat er tussen ons was, zit iets onvernietigbaars, juist omdat dit samen valt, één is, met de eeuwige beweging die leven is. Wat Branca en ik samen hadden, zal altijd binnen die beweging aanwezig blijven en daarom hoef ik ook niet bang te zijn om alleen door te leven. Het kán niet stuk. Het wezenlijke wat ik met haar had is niet weg. Mijn liefde met Branca was en is onderdeel van die onvernietigbare beweging van het leven. Zolang ik me maar overgeef aan die beweging, is er vreugde en dankbaarheid. Nu ik met Ellen ben, mijn nieuwe partner na eenenveertig jaren met Branca, weet ik, ook die relatie kán niet verdwijnen, zelfs als die maar kort zou duren. Als ik maar niet krampachtig en egocentrisch streef naar het behoud ervan, dan is en blijft die open beweging.'

Door besef en aanvaarding van het tijdelijke blijft de relatie, zeg je.
'Precies... Dat was voor mij een ontdekking. Ik kan je niet zeggen hoe belangrijk dat is. En het is ook niet zo dat ik op een achternamiddag, toen de zon door de kamer scheen, opeens zo'n gevoel kreeg. Dat inzicht, dat zo ervaren, is geleidelijk aan gegroeid, al toen Branca nog leefde. Ik zag in dat wat ik met haar had een essentieel onderdeel vormde, en nog steeds vormt, van die eeuwige levensstroom, dat onvernietigbare, waar het nu nog steeds deel van uitmaakt. Daarom is ze dichterbij dan ooit. En datzelfde is er nu tussen Ellen en mij. Er is geen verschil. Die oneindige energie van liefde die zich tussen mensen manifesteert is overal hetzelfde en is er altijd al, alleen wij zijn ons er vooral van bewust als het "klikt" tussen ons en een ander.
Ik heb daarbij gemerkt dat het weinig oplevert als je jezelf centraal stelt. Maar ook niet als je de ander centraal stelt, of het andere. Pas wanneer je het veld tussen jou en de ander er durft te laten zijn, dan maak je iets mee waar ik iedere keer weer verwonderd over ben. Dat is mooi. Er manifesteert zich iets, het klikt, omdat je dat wat er tussen jou en de ander of het andere is, belangrijker vindt dan jouzelf. Wat zich dan manifesteert is er al, alleen maar oneindige liefde. Zij heeft slechts openheid nodig om ervaarbaar te worden. Want zeg nu zelf, wat kunnen wij doen als mensen? We kunnen alleen open in ons eigen leven staan, zonder iets; met lege handen. Zoals ik dat diep ervoer toen Branca na haar tweede operatie op de intensive care kwam. Lege handen. Alleen maar liefde. En als je zo in het leven kunt staan, dan val je – op die momenten – echt samen met wat leven is. Dan ben je er gewoon en val je samen met het moment. En dat is het moment dat er dankbaarheid ontstaat.'

Zoals ik met je zit en naar je luister, klinkt er een sterke doorleefdheid over dankbaarheid door in wat je zegt, maar ervaar je toch nog wel eens van die momenten dat de dingen zogezegd niet kloppen?
'Och man, hou op! Natuurlijk is er steeds dat ego. Nog steeds klòpt het dan niet. Nog steeds staan die letters onterecht op een rij. Hoe verzoen ik me daar mee? Masao Abe beklaagt zich bij Shin'ichi Hisamatsu en zegt: "Hoe moet ik het in godsnaam doen? Ik heb geen plek om te staan." En Hisamatsu zegt: "Ga dan daar staan waar geen plaats is om te staan." Het ontroert me iedere keer weer als ik het zeg. Je hoeft niet een ander iemand te worden. Je kunt gewoon zijn wie je bent. Geen probleem! Ga door! Ga mee met dit leven! Ga staan waar geen plaats is om te staan! Mét je keuzes en je oordelen, je voorkeuren, want die heb je nodig om te leven, maar zó dat je je er niet aan hecht. Dan ontstaat openheid en daarmee, dankbaarheid en liefde. Ondanks alles, ja. Ondanks dat het allemaal nog steeds niet klopt...' ❁

Dick Verstegen is zen-leraar binnen de Rinzai-traditie. Vanaf eind jaren tachtig studeerde hij onder meer bij Rients Ranzen Ritskes en Sokun Tsushimoto roshi. In 2000 richtte hij met beider instemming zijn eigen zencentrum op dat hij inmiddels heeft overgedragen aan zijn co-docenten. Openheid en dankbaarheid zijn thema's die terugkeren in zijn zen-inleidingen als ook in zijn boek over het Hartsoetra en de liefde die ons leven draagt, dat in het najaar bij *Asoka* verschijnt.



André Kalden is voormalig wetenschapsjournalist. Hij beoefent het boeddhisme in de Tibetaans-boeddhistische Nyingma traditie.

Hoe breng je eeuwenoude wijsheid in het hier en nu?



FOTO: ISTOCK| JAMES PAULS

Liefde, verlies en **zorgelijke tijden**

In moeilijke tijden ervaren we meestal angst en onzekerheid. Maar juist dan kunnen we ook in dankbaarheid de liefde en gevoeligheid van het menselijk hart ontdekken en nog veel meer. Dichter en zen-leraar **Norman Fischer** is onze gids.

tekst: Norman Fischer

Dezer dagen ervaren velen van ons zorgelijke gedachten en gevoelens vanwege het verliezen van baan, spaargeld, huis of toekomstperspectief. Als we deze dingen niet zelf verliezen, dan zijn we wel van dichtbij getuige van het lijden van anderen. We horen erover via de media, die dagelijks verslag doen van de wereldwijde economische crisis. Allen ademen we deze atmosfeer van angst en verlies in.

De Tibetaanse boeddhistische meester Chögyam Trungpa spreekt in dit verband over een zachte en rauwe plek, een wond in het hart. Een plek die pijnlijk en kwetsbaar is maar juist naar boven kan komen in het licht van een verlies. We verafschuwen dergelijke plekken en proberen ze daarom te ontwijken. Als dat niet lukt proberen we ze te verbergen, zodat we er niet per ongeluk over wrijven of er heet of koud water over gieten. Zere plekken zijn geen pretje. Toch zijn ze waardevol. Trungpa Rinpoche noemt de zere plek embryonisch mededogen, potentiële compassie. Ons verlies, onze wond is kostbaar omdat het ons kan doen ontwaken, lief te hebben en liefdevol te handelen.
Bij een plotseling verlies of tegenslag voelen we vaak een shock en verwarring. We vragen ons af: wat is er gebeurd? We namen de dingen voor lief zoals ze waren en dan opeens is alles anders... Wellicht denken we dat wanneer we morgen wakker worden we zullen ontdekken dat de verschrikkelijke verandering slechts een tijdelijke vergissing was en dat alles weer gewoon zal worden. Zodra we de eerste schok te boven zijn, komen angst en wanhoop aan de oppervlakte. We zijn bezorgd over onze onzekere toekomst waar we zo weinig controle over hebben. Het is dan gemakkelijk om in een verlammende wanhoop te vervallen en je weer als een kwetsbaar kind te voelen, onvoorbereid voor de harde, vijandige wereld. ▶

'Zware tijden herinneren ons aan wat belangrijk is – wat fundamenteel, mooi en waardevol aan het leven is.'



Dit angstige gevoel van zelfkleinering zou ons zelfs zodanig kunnen verblinden, dat we ons serieus gaan afvragen of we wel de moeite waard zijn, of we in staat zijn te overleven, of ons leven er wel toe doet, of het zin heeft om wat dan ook te doen?

EMBRYO VAN MEDEDOGEN –

Zo kan het voelen wanneer er over de rauwe plek wordt gewreven. Het gevoel van verlies, wanhoop en angst is verschrikkelijk en we haten het, toch is het precies wat we nodig hebben. Het is het embryo van mededogen dat zich roert om geboren te worden en geboorte is nu eenmaal pijnlijk.
In deze tijd vinden veel mensen niet de moed om spirituele beoefening te doen. Terwijl het er juist de beste tijd voor is omdat de motivatie zo helder is. Beoefening is in dit geval niet slechts een verfijning of een keuze van levensstijl. Het gaat hier niet om een keuze maar om overleven. De enorme verdienste van een eenvoudige meditatiebeoefening is op dergelijke momenten opmerkelijk. Na de uitputting van alle wegen die je uiterlijke omstandigheden zouden kunnen veranderen en andere middelen om innerlijke bevrijding voor je razende en zinkende geest te vinden, is er niets beters te doen dan op een stoel of kussen te gaan zitten en gewoon aanwezig te zijn.

GEEN SPIRITUELE SLOGANS –

Je gaat rustig zitten en voelt je lichaam. Je probeert rechtop te zitten met enige menselijke waardigheid. Je bent ervan bewust dat je ademhaalt. Je merkt ook dat verontruste gedachten en gevoelens in je geest aanwezig zijn. Je probeert ze niet te verjagen of te bedekken met mooie en bemoedigende spirituele slogans. Je laat ze zijn, je demonen, je repeterende negatieve thema's. Je probeert niets op te lossen – de situatie is daar aan voorbij. Langzaam daagt het je dat deze donkere gedachten en zorgelijke gevoelens precies dat zijn – gedachten, gevoelens. Dit eenvoudige inzicht – dat gedachten en gevoelens gedachten en gevoelens zijn – is schijnbaar onbeduidend, maar maakt alle verschil. Je gaat gewoon door met zitten, door met aandacht te schenken aan lichaam en ademhaling. Al het andere label je 'denken, denken; voelen, voelen.'
Confronteren, accepteren, aanwezig zijn met negatieve gedachten en gevoelens, wetend dat zij niet de hele werkelijkheid zijn en niet jou zijn... Dit is de meest vruchtbare en verdienstelijke houding die spirituele beoefening kan opleveren – het is zelfs nog beter dan de ervaring van gelukzaligheid en eenwording.

LEVEN –

Wanneer je zo zit, bewust van je adem en je lichaam op een stoel of kussen, gewaar van de gedachten en gevoelens in je geest en hart en misschien ook van de geluiden in de kamer en de stilte, komt langzaam ook iets anders in het zicht. Je wordt je bewust van het meest fundamentele dat er is: het feit dat je leeft. Je bent een levend, ademend, belichaamd, menselijk wezen. Je kan dit daadwerkelijk voelen – probeer het gevoel in leven te zijn echt te voelen. In dit fundamentele gevoel, de natuur van leven, van bewustzijn, de onderliggende basis van alles wat je ooit zult ervaren – zelfs negativiteit – kun je rust vinden. Zittend in dit fundamentele gevoel in leven te zijn, zal je dankbaarheid voelen. Tenslotte heb je hier niet om gevraagd; je hebt het niet verdiend. Het is er gewoon, een geschenk aan jou. Het zal niet eeuwig duren, maar voor nu, in dit moment, is het hier, perfect, volmaakt. Bovendien deel je dit met al het andere dat op deze naakte, fundamentele, prachtige manier bestaat. Wat je problemen en uitdagingen ook zijn mogen, je *leeft*, je bestaat in deze heldere wereld samen met anderen, met bomen, hemel, water, sterren, zon en maan. Als je maar lang en regelmatig genoeg zit, zal je dit voelen, zelfs in je donkerste momenten.
Deze ervaring zal je anders over je leven laten denken. Wat is er echt belangrijk? Doen je verwachtingen en sociale constructen er echt toe? Waar gaat het nu werkelijk om? Wat is de moraal van het verhaal?

'Zittend in dit fundamentele gevoel in leven te zijn, zal je dankbaarheid voelen.'

FOTO: ISTOCK) XIMAGINATION

Leven? Welnu, je leeft. Anderen lief te hebben en door anderen geliefd te worden? Welnu, je hebt lief en het is binnen je vermogen nog dieper lief te hebben. En als je dat doet, is het gegarandeerd zo dat anderen je zullen antwoorden met meer liefde. Vriendelijk zijn tegenover anderen en vriendelijkheid te ontvangen ligt ook in je macht, ongeacht verwachtingen, verliezen en omstandigheden.

DANKBAARHEID –

Het is inderdaad zo dat je iedere dag moet eten. Ook heb je een goede plek nodig om te slapen en je hebt een of andere baan nodig. Waarschijnlijk heb je deze dingen al en als dit zo is kan je ze offeren aan anderen. Als je eenmaal de angel en het venijn van je natuurlijk opkomende negatieve gedachten en emoties overwint, en terugkeert naar het fundamentele gevoel van in leven te zijn, zal je helderder nadenken over wat echt belangrijk is in je leven. Je zult zien dat je ongeacht je omstandigheden kan deelnemen aan wat het belangrijkste is. Je zult zien dat je in het grote perspectief van de dingen al hebt wat je nodig hebt en er genoeg is om dankbaar voor te zijn – en er ook genoeg gelegenheid is die dankbaarheid te tonen. Je hebt misschien niet meer zoveel indrukwekkende afspraken als toen je nog die drukke topbaan had. Je hebt echter meer tijd om door te brengen met vrienden en familie – bellen en hallo zeggen, hoe was je dag, gefeliciteerd, fijne vakantie en, o ja, ik hou van je en ben blij dat je in mijn leven bent. Langzamer en eenvoudiger leven – hoewel dit mogelijk niet je intentie was of wat je verwachtte – is misschien uiteindelijk nog zo slecht niet. Niemand heeft voorkeur voor wat moeilijk en onplezierig is en zoekt het op. Rampen zijn echter onvermijdelijk in een mensenleven, en als ze zich voordoen, is het hoogst onpraktisch ze niet te verwelkomen. Zware tijden herinneren ons aan wat belangrijk is – wat fundamenteel, mooi en waardevol aan het leven is. De slechtste tijden brengen het beste in ons boven. Waar minder is, is meer ruimte voor waardering, een grotere openheid voor verwondering en vreugde, meer vermogen het kritische oordeel te verzachten en eenvoudig te lofprijzen wat er is. De zon in de morgen en de maan in de nacht.

MEER GELUK –

De meeste economische experts voorspellen nog een lauwe periode van ongeveer een jaar, gevolgd door een onvermijdelijke terugkeer naar de groei-economie die ons zo vertrouwd is geworden als ware het een natuurwet. Maar wat als ze het mis zouden hebben? Stel dat we de grenzen bereikt hebben van een begrensde planeet en dat we ons op moeten maken voor een langdurige periode van schaarste. Iets dergelijks zou een crisis van de wanhoop kunnen veroorzaken en het soort van nachtmerrie kunnen inluiden dat we uit de films kennen, met overal chaos en geweld. Het zou echter ook het tegendeel kunnen teweegbrengen – meer geluk, meer delen, meer wijsheid, grotere harten, en een langzamere, meer bezielde en realistische levensstijl.
De economen zullen waarschijnlijk wel gelijk hebben dat de dingen na een tijdje terugkeren naar wat we als normaal zijn komen te ervaren. Desondanks zou het toch een gezonde oefening kunnen zijn dit eenvoudiger, soberder leven te visualiseren en te vieren – en misschien zelfs echt te leven.

Vertaald en ingekort door **Bert van Baar**

Met vriendelijke toestemming overgenomen uit *Shambhala Sun*, september 2009 (p. 42-47, 95).

De kunst van **buigen**



Boeddhisten buigen vaak naar elkaar, naar boeddhabeelden, naar hun kussen... Maar waarom eigenlijk? Drie beoefenaars aan het woord.

tekst: Deniece Wildschut

Buigen is in het boeddhisme een teken van loslaten en ontwaken. Het houdt geen overgave aan een autoriteit in, maar het is een manier om bewust afstand te doen van illusies, afkeer en begerigheid. Met aandacht buigen en de grond aanraken, is een heel puur contact met de aarde. De beweging komt dus niet voort uit onderdanigheid, maar uit respect. En buigen naar een boeddhabeeld staat ook wel symbool voor een bevestiging (en herkenning) van de eigen aanwezige boeddhanatuur. De buiging komt voort uit overgave en duidt om die reden op een diep vertrouwen.

Buigen is ook aandacht. Of beter nog; 'bewust-zijn'. In een buiging ligt de mogelijkheid om terug te keren naar de wortels, de essentie. Eenmaal los van de emoties en gedragingen, die voortkomen uit de geconditioneerde geest, ontstaat er bewustzijn. Helderheid, zouden we het ook wel kunnen noemen. Het besef dat alles goed is zoals het is en dat 'het hier en nu' de enige werkelijkheid is.

De eenvoudige beweging kan een hoop teweeg brengen. Gevoelens van weerstand, angst of juist een gevoel van vrede kunnen opkomen. In het buigen worden de eigen projecties en overtuigingen heel concreet zichtbaar en dit alles begint in de geest. Buigen biedt de mogelijkheid om contact te maken met ons potentieel, onze boeddhanatuur. De sleutel? Aandacht, en niets dan dat.

DIANA VERNOOIJ:

'Ook als ik een oversladag heb, buig ik.'

'Iedere morgen mediteer ik, voorafgegaan door drie buigingen. Ik zit dan recht op mijn knieën, mijn tenen gekruld op de grond, mijn handen voor mijn borst gevouwen. Ik adem in en uit. Dan zeg ik: liefdevolle vriendelijkheid. Ik beweeg mijn handen naar mijn mond en zeg: mededogen. Als mijn handen mijn voorhoofd raken zeg ik: wijsheid. Daarna buig ik voorover, leg mijn handen voor me en raak met mijn voorhoofd de grond aan: overgave. En dit drie keer. Ik doe het traag en roep de energie in mijzelf op die bij het woord hoort dat ik uitspreek. Ook als ik een oversladag heb, buig ik.
Ik spreek mijn basale intenties voor deze dag uit en voel weer waar het me om gaat. Ik geloof niet dat het me erg beïnvloed, wanneer ik een dag oversla. Het is meer een goede gewoonte, een vreselijke term voor wat het feitelijk is. In de *Dhammapada – Het Pad van Waarheid* staat iets wat neerkomt op het idee dat de wijze zich druppel voor druppel voedt. Een dag zonder druppels is dus niet erg, zolang het maar regelmatig regent en de ton niet uitdroogt. De goede gewoonte, de herhaling van mijn voornemen vanuit deze energieën te leven, maakt dat het proces dag na dag doorgaat. Toen ik vorig jaar tijdelijk *samaneri* (non) was gewijd in Thailand, werd mijn hoofd kaal geschoren en droeg ik de oranjebruine robes. Er werd voor ons gebogen, als groep maar ook individueel. Het was een vreemde ervaring. Ik besefte heel goed dat ze niet voor Diana bogen maar voor het ideaal wat ik belichaamde: dat verlichting mogelijk is.

Mijn eerste ervaring met buigen stamt uit mijn katholieke jeugd en mijn herinnering bevat een mix van devotie en onderdanigheid – niet echt leuk om naar terug te keren. De hernieuwde kennismaking vond plaats in de yoga, waar een buiging een soort functionele overgave belichaamd. De zen hielp me over mijn persoonlijke schroom heen, iedereen deed het en ook nog tegelijk. En de vipassana bracht me in contact met het gevoel dat het klopt en werkt, dat het me helpt om de dag goed te beginnen, kome wat komt.'

GUAN HER NG:

'Ik maakte me zorgen dat ik niet de juiste beweging maakte.'

'Mijn eerste buiging was in de oude tempel in de Rechtboomslootstraat in Amsterdam. Eerwaarde Chueh Hai leerde mij en mijn broertje de manier van buigen van *Fo Guang*



Diana Vernooij
54 jaar
Beoefent ruim 25 jaar vipassana
Mediteert dagelijks en gaat regelmatig op retraite.



Guan Her Ng
27 jaar
Al 12 jaar aangesloten bij de Lin-Chi school (Ch'an).
Gaat regelmatig op retraite.



Robert van Vaals
43 jaar
Sinds 6 jaar praktiserend zen-boeddhist
Mediteert dagelijks thuis en wekelijks met de sangha.

Shan. De organisatie is opgericht door Meester Hsing Yun en volgt oorspronkelijk de Lin Chi school. Dit is een traditie van de vele scholen uit China. De eerste ervaring was eigenlijk een bijzondere, want de eerste buiging is namelijk nog nieuw en vreemd. Ik leerde de details en maakte me zorgen dat ik niet de juiste bewegingen maakte. Ik wist nog niets over het boeddhisme en alles was nieuw voor me. Het was een ervaring van complete aandacht en tevens wat angst. Ik was me er op het moment zelf niet bewust van dat ik zo aandachtig bezig was, maar de angst maakte juist dat ik de buigingen met mijn volledige aandacht uitvoerde.
Tegenwoordig is het net als fietsen of tandenpoetsen, maar toch maak ik elke beweging met mijn volle aandacht. Ik voel elke spier spannen en ontspannen. Ik voel de grond tegen mijn lichaam en raak dan in een meer nederige toestand. De buigingen worden precies uitgevoerd, zonder twijfels, en dan wordt het interessant. Ik zie een prosternatie als een totale overgave aan iets... in dit geval aan de hele wereld.
Ik weet nog heel goed dat ik meedeed aan een pelgrimstocht in *Fo Guang Shan*, Taiwan op het hoofdkwartier. Na elke drie stappen maakte wij een prosternatie en reciteerden we *Na Mo Shakyamuni Buddha* – in het Chinees. Op een gegeven moment wordt dit ritueel saai en moeizaam. Ik werd erg moe en juist dan kom je jezelf pas echt tegen, want ik zette mijn verstand gewoon maar op nul en alles wat ik ervoer was de oefening zelf. Dit was een hele mooie ervaring. Ik had niets anders meer nodig dan de beoefening en toen veranderde het, van een beoefening in iets heel natuurlijks.'

ROBERT VAN VAALS:

'Buigen betekent voor mij: inzicht.'

'In het begin voelde het buigen erg onwennig. Het riep weerstand op, omdat ik het verwarde met onderdanigheid en verafgoding. Mijn weerstanden en hechtingen probeer ik met aandacht te onderzoeken. Dat betekent dat ik alert ben op wat zich in mijn lichaam afspeelt en alles als een signaal beschouw, een roep om aandacht. Ik probeer het over mij heen te laten komen – als een stortvloed – en ik buig mee; ik kijk ernaar. Uiteindelijk geloof ik dat weerstand nooit helemaal overwonnen kan worden. Misschien bestaat het niets eens; iets overwinnen. Er is weerstand of er is de wens tot uitsluiten en beide aspecten kunnen onderzocht worden, maar veel meer kan én hoeft er niet te gebeuren. Dan ontstaat er een stilte en dat zie ik als de stilte van mijn aandacht. Vaak is het een geweldige herrie, binnen in mij. Als die herrie wordt gezien, onvoorwaardelijk en zonder oordeel, ontstaat er dat wat ik omschrijf als "stilte". Die stilte wordt steeds dieper. Of eigenlijk; stiller. Voor mij betekent buigen dus "aandacht", zonder meer. Tweehonderd procent. Ik buig staand en zittend, meestal als onderdeel van zazen. Ik maak dan de bij de beoefening behorende *gassho's* (hierbij breng je de handen tegen elkaar, red.). Ik doe dat in de zendo, maar ook thuis. Thuis mediteer ik een halfuur per dag, en ook daar houd ik me aan de gebruikelijke rituelen. Buigen speelt een belangrijke rol. Voor mij is de formele beoefening – inclusief alle bijbehorende buigingen – echt een soort ankerpunt, iedere week opnieuw. Het herinnert me er aan dat er nergens anders antwoorden en oplossingen gevonden kunnen worden, behalve hier en nu, en dat in dat hier en nu niets veranderd of verbeterd hoeft te worden. Buigen betekent voor mij: inzicht. Inzicht in de genade van de dagelijkse gang van zaken en het besef dat er inderdaad niets veranderd of verbeterd kán worden. Buigen is verpletterende stilte en het onderkennen van die stilte, er deel van uitmaken, zelf die stilte zijn.' ☸

Deniece Wildschut is freelance journalist.

Mediteren, eindeloos beginnen
De ui pellen



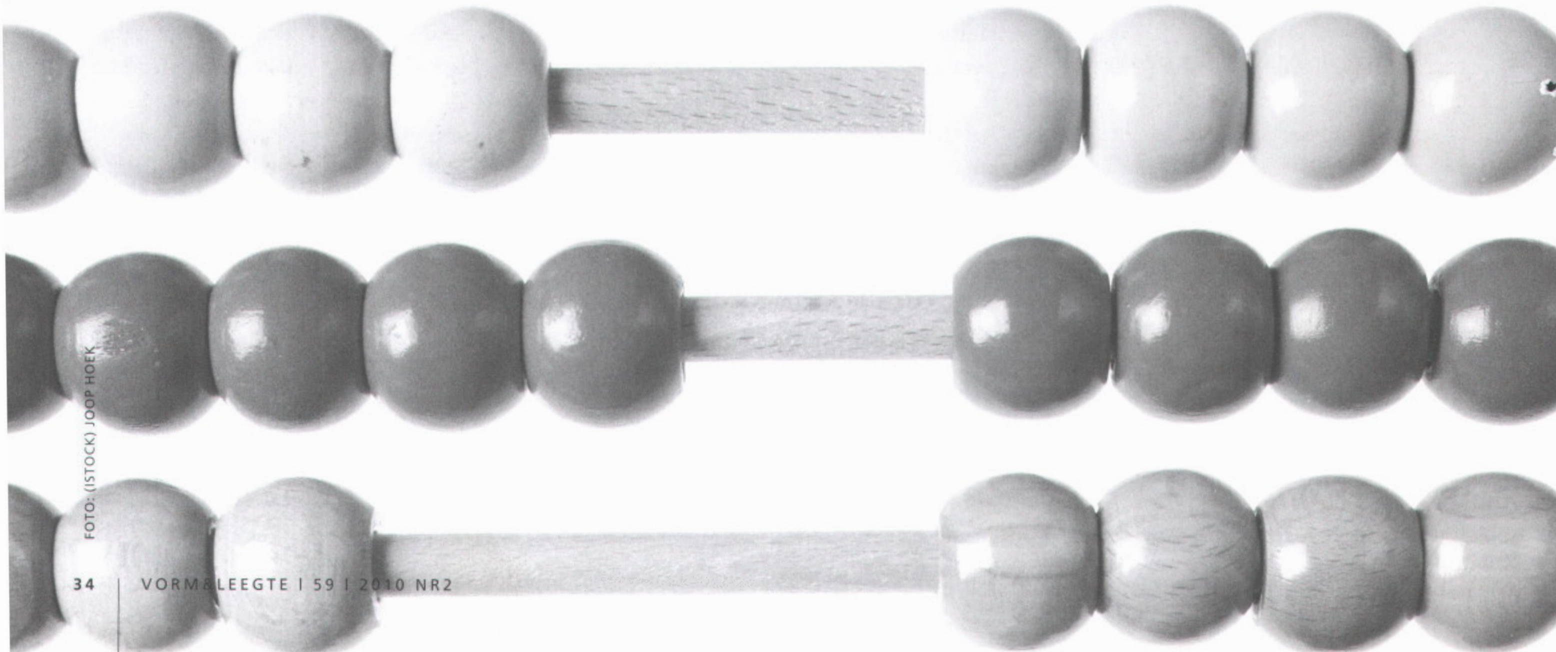
Afgelopen najaar ben ik bij *Zen.nl* in Nijmegen – één van vijftien Zen.nl-centra in ons land – van start gegaan met een introductiecursus zen-meditatie. Voor de vierde keer in twintig jaar volg ik zo'n beginnerscursus. Waarom ik dit (weer) doe? Een ervaringsverslag van een niet-verlichte maar niettemin tevreden deelnemer.

tekst: Hans Wanningen

Vanaf de eerste les valt mij op dat de cursusinhoud even hecht doorvlochten is als de tatami-achtige vloerbedekking waarop we zitten. De ook verder Japans ingerichte meditatieruimte is ingetogen en stijlvol, een feest voor de zinnen. De oosterling in mij voelt zich er meteen volledig senang. De zwarte zitkussens en dito zitmatten zijn comfortabel, een rol met een meesterlijk mooie prent siert de wand en excellente Japanse wierook verspreidt een verfijnde geur van sandelhout door het vertrek.
De westerse mens die ik ben, komt echter evengoed aan zijn trekken: helder ontkracht onze docent Harmen Maas - een nuchtere tijdgenoot, wars van vaagheden – al in het eerste uur een dozijntje vooroordelen over meditatie. Voorts delen we onze verwachtingen in het, jawel, groepsrondje. En onze cursusdoelen verwoorden we SMART op briefjes, die we inleveren. Aan het eind zullen we die weer voor onze neus krijgen. Zelfs wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van meditatie passeert de revue. Van positieve herconditionering tot grotere endorfineproductie. Ik herken in dit alles coachingstechnieken en ook de invloed van mindfulness. Al met al een krachtige correctie op schrijver Rudyard Kipling: tussen het Oosten en het Westen lijkt het hier bij Zen.nl wel degelijk te boteren.

INNERLIJK TELRAAM –

Eerste les, eerste instructie: we volgen de natuurlijke ademhaling en tellen die, met langgerekte tellen van 1 tot 10, op elke uitademing. Eééén, twéééé... En dan weer terug naar 1. Ook wanneer we de tel kwijtraken, gaan we gelijkmoedig en per omgaande terug naar 1.


FOTO: (ISTOCK) JOOP HOEK




Daar heb je die Beginner's Mind weer. De tel kwijtraken is trouwens niet bezwaarlijk maar eerder bevorderlijk, wordt uiteengezet. Onverwerkte zaken trekken je aandacht weg van je innerlijk telraam. Merk je dit op, dan is dat al winst. Je stapt zo immers uit de blinde identificatie met je gedachten en gevoelens. Ten tweede verwerk je zo een stuk beter al je unfinished business – een beetje zoals bij EMDR-therapie, vermoed ik. Bovendien groeit zienderogen je (zelf)inzicht. Drie vliegen zonder één klap.

ZITTEN, HOE ZIT DAT PRECIES? –

Hoe we zitten? Nou, met een rechte doch ontspannen rug, de ruggenwervels wat uitgetrokken en tegelijk de kin wat ingetrokken. Alsof je je optilt aan je eigen kruin. De benen kruis je over elkaar. Je handen leg je, ook over elkaar, in de schoot, waarbij de duimtoppen elkaar licht raken. Zo vorm je een moedra. De ruimte die vingers en duimen aldus maken heeft qua vorm wel wat weg van een ui. Alsof we onszelf al mediterend pellen als een ui, zo borrelt het in me op tijdens een latere les. Om voorbij alle lagen van conditionering uit te komen bij de kern van de ui (of het ik), die leeg is.
Natuurlijk zit er een opbouw in de duur van de meditatie. De eerste les acht minuten. In de laatste lessen zitten we, zonder morren, twintig minuten. Kwestie van jezelf positief conditioneren. En weten dat het je goed doet; een positieve afloopverwachting, noemt Harmen dat. Apropos afloop, deze eerste cursusavond sluiten we af met een theeceremonie. Dat is elke les steevast het slotritueel. Heerlijke thee, trouwens, van Ayurvedische snit.
Na de eerste les kunnen we thuis aan de bak. Al na een paar dagen mediteer ik zelf vlijtig twee keer 25 minuten per dag. Dat gaat me vrij gemakkelijk af; als ervaren mediteerder weet ik heel wel hoe goed het zitten me doet. Inderdaad: een positieve afloopverwachting. Psychologen zouden reppen van 'een sterke intrinsieke motivatie' en gelijk hebben ze: ik heb er zin an, zogezegd.

BEWUST AFZIEN, BEWUST GENIETEN –

In de weken daarna staan we stil bij een waaier van thema's als aandacht, het (on)bewuste, projectie en perceptie, ademhaling, stress, geluk en keuzes maken. Ook meer oosterse ingrediënten komen aan bod: het hartsoetra, koans en het leven in een Japans zen-klooster. Dat laatste blijkt vooral een kwestie van stevige praktische handenarbeid in een zeer voortvarend tempo en met lange werkdagen, naast intensief mediteren natuurlijk. Zo cultiveer je de

'Mijn ego krijgt goed de oren geschrobd, opdat ik beter naar mijn zelf luister.'

> 'De ruimte die vingers en duimen aldus maken heeft qua vorm wel wat weg van een ui. Alsof we onszelf al mediterend pellen als een ui.'

aandacht en train je je erin om één te zijn met alles wat je doet. Ook leer je bewust af te zien en, juist daardoor, bewust te genieten, zonder gehechtheid. Tja, *no pain, no gain*.

GOUD ONDER MIJN ZITVLAK –

Thuis gaat het mediteren nog steeds van een leien dakje. Daarnaast sport ik een keer of drie per week, wat ze overigens ook aanraden bij Zen.nl. Een gezonde geest huist immers graag in een gezond lichaam. Tijdens het badmintonnen zegt een medespeler dat hij het bijna eng vindt met hoeveel focus ik de shuttles sla. Ben ik wel met hem eens, en dan snap ik ineens dat ook dit een meditatie-effect is. Maar er is meer: mijn werk doe ik zeer efficiënt en met gemak, en ook privé merk ik dat ik behoorlijk doortastend handel en beter weet wat ik denk, wil en voel. Bij dat alles voel ik me zo stabiel als een berg, maar dan eentje met extreem goede zin. Gevoelens van dankbaarheid komen geregeld in me op: mediteren doet me overduidelijk goed, ik heb goud in mijn handen, nu ja, onder mijn billen dan.

MONNIKENDOOD –

Het kantelmoment in de cursus komt voor mij in de kerstvakantie, als de cursus stil ligt, met een loslaten van jewelste: oude liefdes, ongezonde leefpatronen, boosheden ver voorbij de houdbaarheidsdatum, afgeblazen wereldreizen en meer van zulks. Ik krijg het allemaal tegelijk op mijn bord en ergens voel ik aan mijn water dat ik het in feite zelf zo ensceneer.
Op mijn laatste vakantiedag lees ik, toevallig of niet, in het boek Zen en Geluk, van Zen.nl-oprichter Rients Ritskes en diens ega over de 'monnikendood': de decembermaand is voor zen-monniken in Japan bij

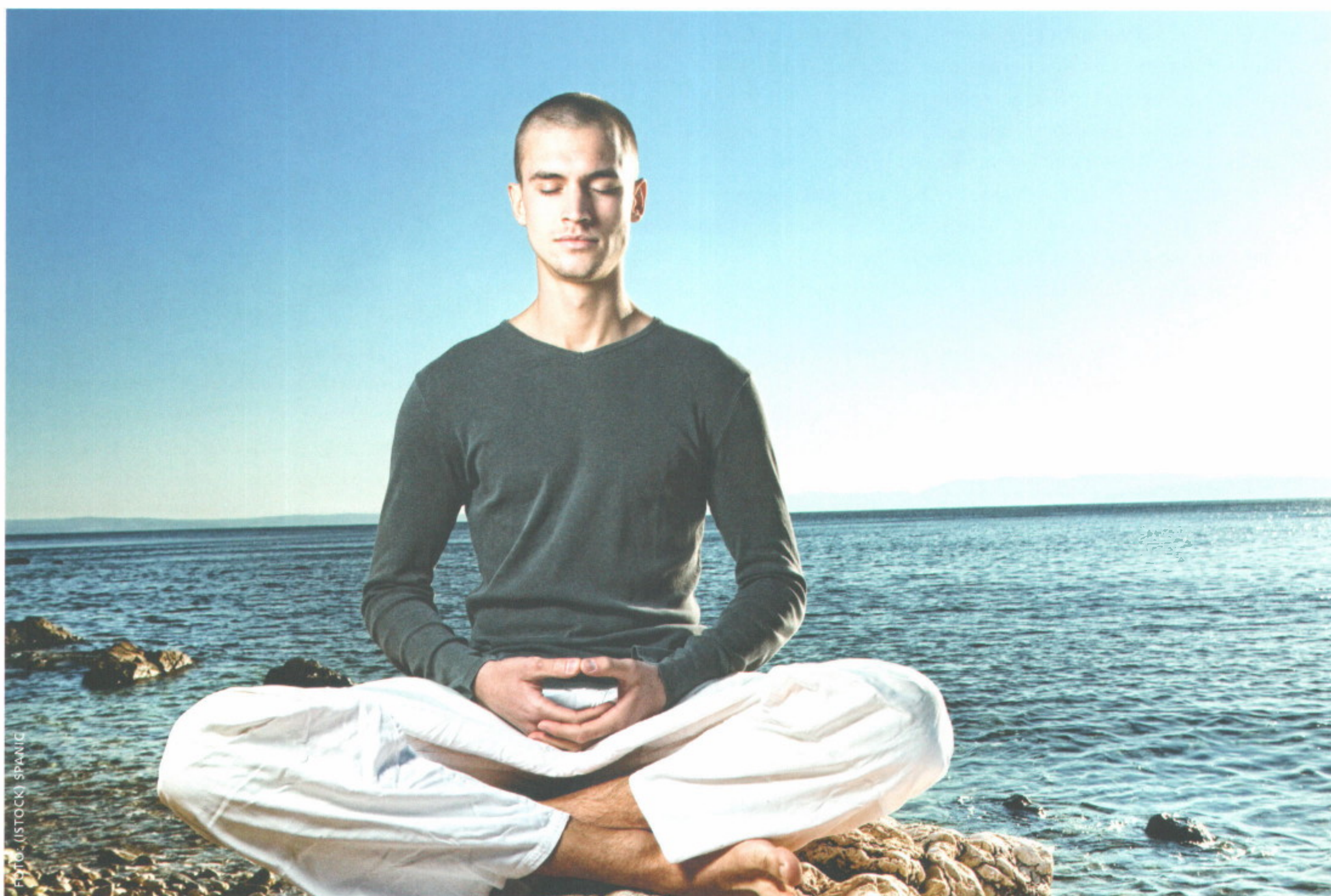


FOTO: (ISTOCK) SPANIC

uitstek de tijd voor vorderingen. Vanwege vier factoren: 'een goede voorbereiding, de enorme kou, sterke vermoeidheid en geestelijke begeleiding'. He! In mijn hoofd rinkelt een belletje van herkenning. Immers, 2009 was voor mij een topjaar, kennelijk heb ik mezelf daarmee op stoom gebracht om in de momentele winterkou, bekaf, en begeleid door gedisciplineerd mediteren en goede gesprekken met vrienden, schoon schip te maken. Met een ruwe borstel. Alle hens aan dek. Dood hoef ik nog niet, maar ik snap nu het idee erachter wat beter: mijn ego krijgt goed de oren geschrobd, opdat ik beter naar mijn zelf luister.

VERLICHTING –

De voorlaatste les gaat over verlichting. Zoals ik het opvat betekent dat vooral twee dingen: het leven steeds minder zwaar leven en de dingen steeds helderder zien. Zeker, er zullen naast de Boeddha vast mensen zijn die ineens, tata, verlicht zijn geraakt en daarna verder Verheven Leven, maar persoonlijk kom ik die bij de plaatselijke super niet zo gek vaak tegen. Bij Zen.nl kijken ze er ook nuchter naar. 'Optimale mentale flexibiliteit', noemt Harmen het, en die lenigheid van de geest komt in gradaties: *samadhi*, *kensho* en, voor sommigen, ooit, *satori*. Satori mag dan formeel het eindstation van zen zijn, mijmer ik na de les, eerst ga ik echter maar eens goed genieten van de treinrit ernaartoe. En een eindstation bij zen? Hmm, wedden dat het toch weer een tussenstation is.
Als slotakkoord van een puike cursus krijgen we in de laatste les onze briefjes met doelstellingen terug. Ik heb vele doelen gehaald die ik niet gesteld had. Met mijn enige eigen doel (beter slapen) is een prima begin gemaakt. Eindeloos beginnen. Ga ik in de gevorderdencursus vrolijk mee verder. ☸

Hans Wanningen is communicatieadviseur en filosoof. Daarnaast werkt hij in zijn bedrijf *Ludenza* als coach, reader en trainer **www.ludenza.nl**

WEBSITE
Meer weten over *Zen.nl*?
Kijk op **www.zen.nl**

Braaksel dweilen

Is het de achtste of de negende keer deze maand? Als dominostenen vallen ze om, de twee jongste leden van mijn gezin, elkaar aanstotend en besmettend met allerlei akelige virussen. Ze vallen in bed met griep, met koorts – kermend, gloeiend, overgevend. Ik zucht, ik dweil het braaksel op, bel mijn afspraken af en wijd me aan het zorgen.
Werd een paar jaar geleden een van mijn kindjes ziek, dan brak thuis subiet de paniek uit. Hoe lossen we dit op, wie neemt er vrij? 'Jij moet nu', zei ik tegen man: 'Ik heb mijn baas de vorige keer al om wéér een vrije dag gesmeekt.' 'Nee jij', antwoordde man: 'Ik moet morgen college geven en kan geen dertig studenten laten zitten.' Verwoed bladerden we in agenda's, stressend, elkaar beschuldigend. Uiteindelijk werd de telefoon gegrepen om oma weer te bellen.

Het lijkt een eeuwigheid geleden. Ik nam ontslag, begon voor mezelf. En ging steeds minder hard werken, omdat ik steeds beter ging zien wat écht belangrijk is. Ik, de carrièrevrouw! Ik die altijd moest rennen, scoren, ploeteren! Ik die het gezin – met heel veel moeite – om het werk heen plooide. Tja, zei ik schaamteloos: ik ben nu eenmaal niet zo'n zorgzaam type. Gelukkig ben ik wat wijzer geworden, wat rustiger en liefdevoller. Inmiddels ben ik zover dat ik het werk – moeiteloos – om mijn gezin heen plooi.
Nee, braaksel opdweilen is niet per se heel uitdagend, of bevredigend. Maar er zíjn voor mijn kinderen is dat wel. Wat zijn ze toch lief en aanhankelijk als ze ziek zijn en met die gloeiende wangen op de bank liggen. En wat voel ik me bevoorrecht dat ik daar zelf een dekentje overheen mag leggen, en dat niet oma of de oppas dit doet.

Ik bezoek mijn sangha, en ontvang daar een klein cadeau. Het is een versje uit de honderd profetieën van Guanyin, een verzameling gedichten die worden gebruikt voor orakelraadpleging. Het kleine papiertje adviseert mij de middenweg te bewandelen en orakelt: *Zet anderen op de eerste plaats. U heeft bewustzijn en training nodig om te stralen zoals u bent.*
Ik voel me dankbaar dat ik dit cadeautje net nú ontvang. En dat ik die middenweg steeds iets beter weet te vinden. Ik ben zelfs dankbaar, geloof ik – oef, wat word ik heilig – dat ik mag zorgen. En dat ik anderen op de eerste plaats mag, nee: wíl zetten. ☸

Eveline Brandt is freelance journalist en aangesloten bij het *Boeddhistisch Centrum Haaglanden*.



een Birmese monnik op de vlucht

'Als **Birma** me nodig heeft, ga ik terug'

Monnik Ashin Kovida heeft in het Westen zijn vrijheid herwonnen, maar blijft betrokken bij zijn land Birma, waar religie politiek is en omgekeerd. Dit jaar vinden voor het eerst sinds 1990 verkiezingen plaats. Een keerpunt?

tekst & fotografie: Hans Hulst

Sinds zijn vlucht naar Zwitserland kan hij weer zeggen wat hij denkt, zonder over zijn schouder te hoeven kijken. Maar Ashin Kovida liet in Birma ook veel achter; zijn manier van leven als monnik bijvoorbeeld. 'Het is moeilijk om in Europa de voorschriften die gelden voor monniken strikt na te leven,' zegt hij. 'In Birma kookte ik nooit. Ik ging met mijn bedelnap 's ochtends langs de huizen. Nu moet ik zelf mijn potje maken. Ook mijn kleding heb ik noodgedwongen aan moeten passen aan het klimaat in Zwitserland. En ik kan er niet omheen dat ik wat bezittingen heb.'

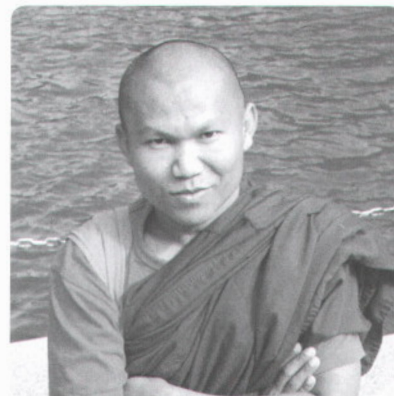
Het contrast met zijn geboortegrond, een klein dorpje in de provincie Magway, had niet groter kunnen zijn. In Birma had hij maar enkele uren per dag de beschikking over elektriciteit. De armoede was groot. Voor toeristen was het gebied rond Magway niet toegankelijk. Er viel dan ook het nodige te verbergen. Vlakbij het dorp waar Ashin Kovida geboren werd, bouwde het regime een dam, in de Monchaung rivier. Daardoor kwamen twintig dorpen onder water te staan. Niemand werd door de staat schadeloos gesteld. 'Ook mijn familie raakte alles kwijt.'

ILLEGALE BIBLIOTHEEK –

Toen hij achttien werd liet Ashin Kovida de materiële wereld achter zich en ging het klooster in. In eerste instantie om zijn vader te plezieren. 'Hij wilde graag dat ik de *dharma* ging bestuderen. Nu ben ik hem dankbaar. Het leven in het klooster heeft me niet alleen spiritueel verrijkt, het heeft me ook in staat gesteld om onderwijs te volgen. Voor veel Birmezen is dat niet weggelegd.'

In het klooster hield hij zich niet bij de boeddhistische leer alleen. Hij zette een illegale bibliotheek op, waar dorpelingen boeken konden lenen die niet via normale kanalen verkrijgbaar waren. Zoals het boek *Vrij van angst* van oppositieleidster Aung San Suu Kyi. 'Als we toestemming hadden gevraagd zouden alle boeken door de censors gecontroleerd worden,' zegt Ashin Kovida. 'We werden dan ook gewantrouwd. Soms kwamen de lokale autoriteiten langs om vragen te stellen. We zeiden dat we boeken verzamelden. Het was een woordspelletje. Illegale literatuur verstopten we natuurlijk goed.'

Het klooster groeide uit tot een bolwerk van subversiviteit. Ashin Kovida gaf Engelse les, maar hij gebruikte de lessen ook om te vertellen over het nieuws dat niet in de krant



▲ Ashin Kovida

stond. Ook werden bijeenkomsten georganiseerd, waar driftig werd gedebatteerd. Toen de monniken in 2006 verhaal gingen halen bij het politiebureau, omdat een agent stelselmatig arrestanten folterde en geld aftroggelde was het geduld met de 'lastige' monniken op. Arrestaties waren op til en dus vluchtte Ashin Kovida met hulp van een Zwitsers echtpaar naar het buitenland.

'Deze verkiezingen zijn een gotspe, zolang er geen vrijheid is om te zeggen wat je wilt.'

OPPOSITIE –

In Birma zijn politiek en boeddhisme van oudsher nauw verbonden. Bijna negentig procent van de Birmezen is theravada-boeddhist. De boeddhistische leerstellingen maken integraal onderdeel uit van de koers van de *Nationale Liga voor Democratie* (NLD), de belangrijkste oppositiepartij. NLD-leidster Aung San Suu Kyi predikt geweldloos verzet en doorspekt haar speeches en artikelen met begrippen als *metta* (liefdevolle vriendelijkheid) en *cetana* (juiste intentie), om haar verzoeningspogingen te accentueren. Voor oppositieleiders als Tin Oo en Aung San Suu Kyi is vipassana-meditatie bovendien een middel om celstraf ▸

▾Het hart van de stad Rangoon met op de achtergrond de Sule Pagoda



BOEDDHISME IN BIRMA

De geschiedenis van het theravada-boeddhisme in Birma gaat bijna duizend jaar terug. Ook al is het land niet de geboortegrond van boeddhisme, de Birmezen staan zich erop voor dat zij het vroomste volk zijn. Birma is het land waar verhoudingsgewijs de meeste boeddhistische monniken wonen en relatief het grootste gedeelte van het nationaal inkomen aan religie wordt gespendeerd. Ongeveer 89 procent van de Birmezen is boeddhist.

De Birmese cultuur en het boeddhisme zijn nauw met elkaar verweven. Het landschap is bezaaid met pagodes, die druk bezocht worden. De Birmezen doneren geld of kopen bladgoud dat zij zelf aanbrengen om de *zedi* te verfraaien. Door het jaar heen vinden vele festivals plaats. De belangrijkste is *Thingyan*, het waterfeest waarmee in april het boeddhistische Nieuwjaar gevierd wordt.

Jonge boeddhistische jongens worden geacht tenminste een keer in hun leven een periode als noviet in het klooster door te brengen. Tijdens het *shinbyu*-ritueel worden zij ingewijd. Ook zij moeten dan een tijdje alle wereldse bezittingen achter zich laten, leven volgens de acht voorschriften zoals die voor monniken gelden, en 's ochtends met hun bedelnap langs de huizen voor wat rijst.

of huisarrest draaglijk te maken – Aung San Suu Kyi heeft van de laatste twintig jaar er zestien in gevangenschap doorgebracht.

Het regime probeert zichzelf te legitimeren door zich publiekelijk met het boeddhisme te associëren. De staatskranten publiceren regelmatig verhalen over generaals die pagodes bouwen en donaties verstrekken aan belangrijke monniken. Het eerste wat dictator Than Shwe deed toen hij enkele jaren terug de nieuwe hoofdstad Naypyidaw liet bouwen, was er een pagode neerzetten die net zo hoog was als de beroemde Shwedagon pagode in Rangoon.

DOORZICHTIGE SPELLETJES –

In de redenering van het leger speelt geloof in de cyclus van wedergeboortes een belangrijke rol. Wie een hoge positie bekleedt in dit leven heeft daarvoor in een vorig bestaan de verdienste verzameld, zo wordt in de volksmond gedacht. De junta ziet er een mooi instrument in om het volk gedwee te maken. In de praktijk laat echter niemand zich foppen door de doorzichtige spelletjes van de regering.



▲ Monnik in de Shwedagon Pagoda (Rangoon), het belangrijkste boeddhistische heiligdom van Birma.

Het laatste restje religieuze krediet werd door de regering verspeeld in september 2007, toen de monnikendemonstraties in de straten van Rangoon met bruut geweld werden neergeslagen. De schokkende beelden op *CNN* leidden wereldwijd tot verontwaardiging. Het slaan van monniken is in de Birmese maatschappij, waar monniken worden vereerd, ongeveer de grootste misdaad die kan worden begaan. 'De haat over wat de regering de monniken toen heeft aangedaan zit bij het volk nog altijd erg diep,' zegt Ashin Kovida. 'Niemand is die zwarte bladzijde vergeten.'
Waarom gingen de monniken in 2007 de straat op? Doorgaans heeft de sangha geen politieke agenda en de monniken hebben ook geen eigen partij. Ashin Kovida vertelt, 'Als monniken hebben we alles opgegeven. Maar we leven niet in een isolement. Elke dag eten we het eten dat door de mensen aan ons wordt gegeven. De mensen leven in angst. Ze worden onderdrukt en zijn arm. Het zijn verhalen die wij als monniken dagelijks horen. We hebben geen rapporten van de *VN* nodig, wij weten dit als eerste. We voelen ons verantwoordelijk. Dat was de reden dat de monniken in 2007 de straat opgingen. Het water stond ons volk aan de lippen.'

LEZERSGESCHENK BOEK



Hans Hulst ***In de schaduw van de generaals***
Hoop en wanhoop in Birma

In september 2007 was Hans Hulst in Rangoon om voor Nederlandse en Belgische kranten verslag te doen van de monnikendemonstraties. Hij liep tussen de demonstranten toen het Birmese regime het protest hardhandig neersloeg. In zijn boek *In de schaduw van de generaals* doet Hulst verslag van die hete dagen, maar ook van de reizen die hij in de jaren daarvoor in de getroebleerde dictatuur maakte. Hoe is het om te leven in een generaalsregime? Een onthullend boek over een volk dat heen en weer geslingerd wordt tussen hoop en wanhoop.

Vorm&Leegte mag vijf exemplaren weggeven van *In de schaduw van de generaals*! Mail snel naar **redactie@vormenleegte.nl,** met vermelding van 'generaals', en volledig adres. Met dank aan uitgeverij *Meulenhoff*. **www.meulenhoff.nl**



RAZZIA'S –

De prijs die de monnikenkaste voor haar verzet betaald heeft is hoog. Leiders van de *All Burma Monks Alliance*, die voorgingen tijdens de demonstraties, werden opgepakt en kregen hoge straffen opgelegd. Zo zit de bekende monnik U Gambira op dit moment een straf van 63 jaar uit. Tijdens nachtelijke razzia's werden kloosters in Rangoon, Pakokku – waar de demonstraties ontsprongen – en Mandalay gezuiverd van opstandige 'elementen'. Daarna werd de sangha in het gareel gebracht.
Ashin Kovida: 'De monnikenkaste wordt tegenwoordig georganiseerd door het *Ministerie van Religieuze Zaken*. Elke abt van elk klooster wordt aangesteld door de regering. Sommige monnikenleiders worden omgekocht. Anderen zijn te oud en te bang om verzet te plegen. De demonstraties van 2007 waren dan ook het werk van de jonge generatie.'
Ondanks alle repressie blijft de junta vrees houden voor de monniken, zegt Ashin Kovida. 'Tot op de dag van vandaag gaan de arrestaties door. Enkele dagen terug zijn vier van mijn studenten gearresteerd. Mijn klooster is in dit opzicht niet uniek. In het hele land vinden arrestaties plaats. De regering vreest de nieuwe religieuze boycot die door de *sangha* is aangekondigd.'

EXCOMMUNICATIE –

Patam nikkujjana kamma – het omdraaien van de bedelnap – is het zwaarste middel dat de monniken kunnen gebruiken. Het weigeren van donaties van militairen betekent feitelijk hun excommunicatie, omdat de weg naar verlichting ermee wordt afgesloten. Slechts twee keer eerder is in Birma een dergelijke religieuze boycot afgekondigd: in 1990 en 2007. Beide keren reageerde de junta met harde hand.
Veel volgers van de situatie in Birma hebben hun hoop gevestigd op de verkiezingen die in oktober zullen plaatsvinden. Voor het eerst sinds 1990 mag het volk weer naar de stembus. Ziet Ashin Kovida de verkiezingen ook als het begin van een nieuw tijdperk? 'Ik ben pessimistisch. Het leger wil zichzelf via de verkiezingen en de nieuwe grondwet van 2008 legitimeren. We zullen er daarom alles aan doen om het proces te verstoren. Deze verkiezingen zijn een gotspe, zolang er geen vrijheid is om te zeggen wat je wilt.'
'Natuurlijk willen we democratische verkiezingen,' zegt hij. 'Maar niet op deze manier. De verkiezingen van 1990 staan ons nog vers in het geheugen. Toen won de NLD van Aung San Suu Kyi en is het resultaat niet gehonoreerd. Het was het begin van veel ellende. Een groot probleem is dat de oppositie verdeeld is. Daardoor kan het leger het heft in handen houden. Als we de handen ineen zouden slaan, liggen de generaals er morgen uit. Zelf ben ik sinds 2006 niet meer in Birma geweest. Maar als mijn land me nodig heeft, ga ik terug.' ☸

Hans Hulst is journalist en schrijver en publiceert regelmatig over Birma in kranten en tijdschriften.

WEBSITE

Ashin Kovida werkt voor *The Best Friend*, een organisatie die in Birma bibliotheken financiert en educatieve projecten organiseert. **www.thebestfriend.org**

Je eigen zen-kluisje

Op retraite in je eigen zen-huisje, helemaal stil en afgezonderd, daarvoor hoef je niet naar Azië. In de Eifel in Duitsland biedt *Zenklausen*, ruimte, stilte, natuur en zen-kluisen die je met één of twee personen kunt huren.

tekst & fotografie: Hanny van de Weerdt

Na een zen-reis door Japan en het contact met de stilte daar, had ik al snel weer behoefte aan een retraite. Via Google vond ik *Zenklausen* in de Eifel. Een plek waar op een zelfstandige manier zen beoefend kan worden. Niet aangesloten bij een school of leraar biedt Zenklausen alle faciliteiten en de natuur, de ruimte en de stilte om je terug te trekken. De rit erheen leidt over de Belgische snelwegen, en net over de Duitse grens neem ik de afslag de Eifel in. Ik verlaat steeds meer de bewoonde wereld en kom langs windmolens en een paar losse boerderijen, als ik aan een landweggetje de ingang vind. Wat een mooie plek.

VAASJE –

Op het terrein liggen zes kluizen (kleine huizen voor verblijf van één of twee personen), een hoofdgebouw met de keuken, een paar kamers en een woonkamer, de zendo (meditatieruimte) en een Japanse 'droge' tuin. Het hele terrein glooit en eindigt in een bosperceel en grenst aan een landelijke omgeving met wandelpaden en een beekje. De kluizen zijn eenvoudig, maar prachtig. Overal een vaasje met bloemen, zelfs op de badkamer. De grote houtkachel nodigt uit om te stoken, de heerlijke tuin rondom de kluis nodigt uit om in het gras te liggen en te lezen.
Er zijn dagelijks vier vaste activiteiten. De dag begint en eindigt in de zendo met zazen (zittende meditatie), kinhin (loopmeditatie) en recitaties. In de ochtend is er verder een uur samu (meditatief werken) in de tuin en rond het middaguur is er een uur kinhin het bos in. Naast de vaste onderdelen kun je natuurlijk je eigen programma samenstellen, de zendo is dag en nacht open en in elke kluis zijn yoga- en meditatiematerialen aanwezig. Eten doe je in je kluis. Voor het ontbijt en de lunch staat van alles in je keukentje en koelkast, het warme middageten haal je op in de keuken.

ALLES OPGEVEN –

Ik geniet ervan hoe weinig materiële zaken je nodig hebt om je compleet te voelen. Ik wist dat wel, maar hier voel ik het ook. Tijdens dokusan (gesprek met je leraar of begeleider) zeg ik spontaan tegen Judith Bossert: 'Ik zou hier kunnen wonen.' Ze vraagt: 'Zou je er alles voor kunnen opgeven?' Direct antwoord ik: 'Ja, alles!' Ik denk er de rest van de dag aan. Zou ik echt alles kunnen opgeven? Mijn baan, mijn huis, mijn katten, mijn relatie, mijn vertrouwde omgeving?

ZENKLUIZEN

Zenklausen zijn in 1992 opgericht door Adelheid Meutes-Wilsing en Judith Bossert. Judith heeft daarvoor vanaf 1974 zen-oefenplek Theresiahoeve in Langenboom opgezet en in 1990 ging ze met Adelheid aan de slag met een nieuwe droom: een zen-oefenplek met een losse zendo en een aantal losstaande huisjes voor een of twee personen, een algemene ruimte met keuken, eetkamer en slaapkamers. Samen vonden ze de plek in de Eifel. Eind 2009 is de laatste hand gelegd aan de zen-winkel in het centrale gebouw, waar zen-benodigdheden en boeken worden verkocht. Op de planning voor 2010 staat de bouw van een rolstoeltoegankelijke kluis.



PRAKTISCH –
Zenkluizen ligt in de Eifel vlak over de Belgische grens in Duitsland, op een kleine 3 uur rijden vanaf Utrecht, tussen Maastricht en Luxemburg.
Een kluis kost 80 euro p.p. of 65 euro voor twee personen per dag volpension. Daarnaast zijn er simpelere tuinhuisjes of kamers te huur. Voor langer verblijf geldt een aangepast tarief.

Mijn antwoord blijft ja en dat stemt me tevreden en rustig. Ik ben weer in contact met waar het om gaat, los van wat er verder op mijn pad komt of hoe mijn leven zich verder ontwikkelt. Wat ik in Japan voelde, verdiept zich. Ik voel me dankbaar. Deze plek, zo mooi, zo dichtbij, zo vertrouwd. Ik zal hier nog vaak zijn.

Hanny van de Weerdt werkt als training manager bij *Specsavers*, ze is zen-beoefenaar en sinds 2009 als bestuurslid verbonden aan de *Vrienden van de Zenkluizen*.

WEBSITE
Meer info over Zenkluizen op: **www.zenkluizen.nl**

BOEK
Judith Bossert en Adelheid Meutes-Wilsing, *De lichtvoetigheid van zen, zen in het dagelijkse leven*, Uitgeverij *Ten Have*, 2007

boeddhisme in het nieuws

Nederlandse non sticht klooster in Dharamsala

'Voor westerse nonnen in Azië is het moeilijk om een goede plek te vinden waar je rustig kan leven en studeren', vertelt Ani Tenzin Sangmo (51). Zij is non in *Thosamling*, een gloednieuw klooster in het beeldschone landschap van de Dhauladhar bergketen in Dharamshala (India) dat grotendeels dankzij haar inzet werkelijk werd.
In *Thosamling* is niet alleen een plek voor nonnen uit heel de wereld. Ook leken uit alle windstreken én uiteraard leden van de plaatselijke boeddhistische gemeenschap zijn er welkom om deel te nemen aan de Tibetaanse taallessen en bestudering van boeddhistische filosofie. De naam 'Thosamling', 'plek voor studie en reflectie', heeft de Dalai Lama hoogstpersoonlijk bedacht.

DE DALAI LAMA NAAST DE DEUR –
Sangmo, oftewel 'de goede houder van de Dharma' heeft een bijzonder nabije relatie met de geestelijk leider, en niet alleen omdat hij één van de buren in de groene vallei is. 'Mijn wens om non te worden is zo'n zestien jaar geleden ontstaan. In 1995 vertrok ik naar India om Tibetaans te leren, omdat ik graag vertaalster wilde worden. Twee jaar later ben ik door Zijne Heiligheid tot non gewijd.'
'Mijn relatie met de Dalai Lama relatie is gebaseerd op het project van *Thosamling*', legt Sangmo uit. 'Hij kent onze problemen en probeert ons zoveel mogelijk te steunen. Als ik vragen heb kan ik altijd terecht. Maar rekening houdend met zijn volgeboekte schema probeer je zoveel mogelijk de problemen zelf op te lossen.'

GEEN WEG TERUG –
De eerste stappen naar het huidige klooster zette Sangmo toen zij bemerkte dat haar kleine, luidruchtige kamer die zij huurde van Tibetanen een obstakel vormde voor haar ontwikkeling. Na een gesprek met de Dalai Lama over de voortgang van het nonnenklooster liet hij tot Sangmo's verbazing 60.000 euro overmaken waarmee de (eerder gestarte) bouw van *Thosamling* verder kon. Ondanks die gulle gift was het alsnog keihard werken om daadwerkelijk een klooster te bouwen, voorzien van een 36-kamers-groot gastenverblijf, drie klaslokalen, een grote woonkamer, eetzaal, kolossale keuken en een tempel...
'Ik ben alleen gestart met het project', vertelt Sangmo, 'er is dan geen weg meer terug. Er komt dus wel een grote dosis doorzettingsvermogen bij kijken.' Toch blijft ze bescheiden: 'Ik ben zelf niet meer dan een vrijwilliger geweest die min of meer de leiding heeft genomen om dit project op te zetten. Het klooster is geheel in handen van een Indiase stichting vertegenwoordigd door Indiase nonnen.'

EXODUS IN DHARAMSHALA –
Thosamling draagt actief bij aan het behoud van de Tibetaanse cultuur in een gebied waar het fragiele voortbestaan daarvan duidelijker is dan waar ook ter wereld. In Dharamshala is Sangmo dagelijks getuige van de Tibetaanse exodus.
'De jonge mensen worden ondergebracht in de *Transit school*, waar ze een gedegen opleiding krijgen', vertelt ze, 'maar het blijft moeilijk om een nieuw bestaan op te bouwen, zeker voor de ouderen. De Tibetaanse regering verzoekt de vluchtelingen nadrukkelijk om terug te keren als er geen gevaar is om in een gevangenis te belanden, want de Tibetanen zijn nu een minderheid in eigen land en dat betekent dat hun cultuur langzaam zal uitsterven.'

DRUK, DRUK, DRUK –
Sangmo begon het klooster met de bedoeling een goede plek te creëren voor studie en bezinning. Dat is gelukt, maar vooralsnog eist juist het klooster het grootste deel van haar tijd op. Toch is het voor haar absoluut de moeite waard.
'Als ik zie dat de nonnen en lekenstudenten iedere dag gemiddeld vier uur les krijgen van een Tibetaanse leraar, en het niveau is erg hoog, dan maakt dat gelukkig heel veel goed. Als het boeddhisme in het Westen



verder wil groeien is de rol van de sangha daarin erg belangrijk. Het zou goed zijn als de lekengemeenschap zich daarvan meer bewust wordt en de sangha-leden meer gaat steunen. We willen de training voor nonnen daarom op een nog hoger niveau brengen.'

NONNEN –
Wat de positie van de nonnen in het Tibetaans boeddhisme betreft, is Sangmo erg positief. Er is volgens de non al veel gebeurd. Sinds vijftien jaar genieten nonnen dezelfde opleiding als de monniken en 'binnen enkele jaren zullen de eerste vrouwelijke Tibetaanse Geshe's (een academische graad die verleend wordt aan Tibetaanse monniken, red.), de Geshe-ma's, een feit zijn', zo verwacht Sangmo. 'Ik zie uit naar die dag; de eerste Tibetaanse nonnen zijn er nu klaar voor.'
Ook de Dalai Lama is blij met de ontwikkelingen van de westerse nonnen. In mei 2009 was de eerste keer dat zij in *Thosamling* voor hem in het Tibetaans debatteerden. 'Het is een begin... Hoe dan ook is het voor westerse nonnen nog altijd moeilijk om een goede plek te vinden waar ze rustig kunnen leven en studeren. *Thosamling* is in het leven geroepen, om aan die behoefte te voldoen.'

U kunt de nonnen van *Thosamling* steunen door donaties over te maken naar *Stichting Samaya Tara* te Kerkenveld: ING Bank, rekeningnummer 6081993

WEBSITE
www.thosamling.com

Zestig procent van de Belgen voor boeddhismelessen op school

Bijna twee op de drie Belgen willen dat boeddhisme op school onderwezen wordt. Dat blijkt uit een enquête die gehouden is in opdracht van de Boeddhistische Unie van België (BUB).Deze vorm van officiële erkenning van het boeddhisme, naar alle waarschijnlijkheid een feit voor de lente van 2011, wordt gunstig onthaald door de helft van de ondervraagden. De andere vijftig procent is onverschillig maar in geen geval wordt er afkeurend gereageerd op het voorstel.

DERDE BEKENDSTE RELIGIE –
Het boeddhisme is de derde meest bekende religie onder de Belgen, na het katholicisme en de islam. Bijna negen op de tien ondervraagden (87 procent) toont zich ook voorstander van de aanwezigheid van boeddhistische raadgevers in ziekenhuizen en gevangenissen.
De officiële erkenning van het boeddhisme door de Belgische staat opent de weg naar publieke financiering van lama's en monniken die bijvoorbeeld werkzaam zijn in ziekenhuizen en gevangenissen.

Boeddholoog Jonathan Silk ontvangt Vici-subsidie

Professor doctor Jonathan Silk, hoogleraar Boeddhisme aan de Universiteit Leiden, krijgt de Vici-subsidie (kortweg Vici) voor zijn onderzoeksvoorstel *Buddhism and social justice: doctrine, ideology and discrimination in tension.* Onderzoekers gaan de dynamische spanning bestuderen die bestaat tussen idealen en praktijk op het gebied van sociale rechtvaardigheid in historische boeddhistische samenlevingen. Want het boeddhisme staat dan wel bekend als een religie van gelijkheid en verlossing. Maar hoe valt dit te rijmen met Singhalese boeddhisten die oorlog voeren tegen de Tamils, de Birmese junta die monniken neerschiet en de Thaise marine die hulpeloze vluchtelingen de zee in drijft?
De Vici bedraagt maximaal anderhalf miljoen euro per persoon en is hiermee een van de grootste persoonsgebonden subsidies van Nederland. Met de subsidie kunnen de onderzoekers in vijf jaar tijd een eigen onderzoeksgroep opbouwen. De financiële bijdrage is alleen



bestemd voor zeer ervaren onderzoekers die hebben aangetoond met succes een eigen vernieuwende onderzoekslijn tot ontwikkeling te kunnen brengen en die als coach voor jonge onderzoekers kunnen fungeren.

Boeddhaberichten staat onder redactie van Robert Nieuwland.

Moeders in een aandachtig leven

In de discussies over 'meer vrouwen aan de top' en 'meer moeders aan het werk' versus 'thuismoeders' zouden vrouwen die thuis blijven, bijdragen aan kapitaalvernietiging. Vrouwen die deeltijd werken, veelal moeders, worden afgeschilderd als 'deeltijdfeministen' en moeders die (meer dan) veertig uur werken, worden op het schoolplein nagewezen als de grootste egoïsten.Maar, werkend of niet, de bindende factor tussen moeders blijft toch dat ze hun handen vol hebben aan het managen van hun eigen leven en dat van hun gezin. De vraag is nu: hoe kan er oprechte aandacht aan al deze aspecten van het leven worden geschonken?Vera van den Berg, Wiesje Monster en Anke Dengel zijn alle drie moeder en stelden zichzelf deze vraag. Alle drie ervaren zij hoe mindfulness hun levenskwaliteit vergroot. Vanuit hun verlangen dit met andere vrouwen te delen is de training 'Mindfulness voor Moeders' ontstaan. De training volgt de lijn van de Mindfulness Based Stress Reduction Training (MBSR), ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn.



TRAININGINFO –
Mindfulness voor Moeders accentueert thema's als: tijd indelen, geduld/ongeduld, schuldgevoelens en mindful parenting. Tijdens de acht bijeenkomsten van 2,5 uur leren cursisten vaardigheden met behulp van geleide aandacht- en concentratieoefeningen en lichaamsgerichte oefeningen. De trainingen kosten €375,- en worden gegeven in Utrecht, Rotterdam en Amsterdam.
Kijk voor meer informatie op
www.mindfulnessvoormoeders.nl



Tattoeages tegen kogels...

EN MEER CURIOSA UIT HET AZIATISCH BOEDDHISME

Birmese boeddhabeelden en -amuletten die tegen kogels beschermen. Een gordel met houten fallussen voor jonge mannen die in Thailand de weduwegeest moet misleiden. Monniken die met Pali-gezang geesten verdrijven. Mummies aan wie een bovennatuurlijke kracht wordt toegeschreven. Is dit boeddhisme of kleurrijk volksvermaak?

tekst: Joop Hoek I fotografie: Mokshagandhi

In het Westen kijken we er wat vreemd tegen aan, maar in Azië is het duizenden jaren oude volksgeloof naadloos ingepast in het boeddhisme. De meeste boeddhisten daar vinden het niet strijdig met wat de Boeddha praktiseerde. Siddhartha Gautama gaf ook zijn haren weg, die als amuletten werden vereerd. In het Oosten ging het zoals overal waar het boeddhisme voet aan de grond krijgt, het gaat een alliantie aan met wat er al is of nodig is. In Azië draait het om *dana*, schenken, offeren. In het Westen is dat onder meer stressreductie, psychotherapie of lifestyle. Daarvan getuigen boeken als *Zen mama* en boeken over boeddhistische vredesrecepten. 'Monniken hebben heel goed door hoe je aansluiting vindt bij wat er in een cultuur leeft', zegt professor Paul van der Velde, sinds december vorig jaar hoogleraar Aziatische religies aan de Nijmeegse *Radboud Universiteit*.



▲Prof. Paul van der Velde, Radboud Universiteit Nijmegen.

SAKSIT –

Westerse boeddhisten denken vaak dat het om de inhoud van het schrift gaat, wat staat daar nou? De nadruk ligt op meditatie. Zo kijken ze ook naar het Oosten. Het Thaise boeddhisme bijvoorbeeld is voor westerlingen gelijk aan vrome, mediterende Theravada monniken, maar volgens de hoogleraar halen we dan norm en werkelijkheid wel enigszins door elkaar. 'Het draait daar met name om de kracht van het vreemde, het afwijkende, *saksit* genoemd. Het is een neutrale bovennatuurlijke kracht, die manipuleerbaar is en in te huren. Saksit kan in monniken zitten en in boeddhabeelden. Of in kledingstukken van monniken, resten van kloosters of andere zaken die met het boeddhisme te maken hebben. Zoals in de lijken van direct na hun sterven gemummificeerde boeddhistische monniken. Een beetje boeddhistisch klooster heeft zo'n mummie in een vitrine liggen. Mensen vereren zo'n ▸

◂Boeddhistische amuletten

lijk, het belichaamt de Boeddha maar ook heel sterk de saksitkracht. Als je aan een saksitobject een belofte doet, bijvoorbeeld dat je een gift doet als je de loterij wint en je komt die belofte niet na, dan zorgt die kracht er ook voor dat je al het gewonnen geld weer verliest.'

TATOEAGENAALDEN –

Kostbare en vooral enorme boeddhabeelden en attributen vullen de vrij kleine werkkamer van professor Van der Velde, hoog boven de mensenwereld op de 17[e] etage van het Erasmusgebouw in Nijmegen. Amuletten, fallussen, relieken en tatoeagenaalden zijn weggeborgen in een dossierkast. De hoogleraar pakt een tatoeagepen, zo groot als een breinaald. De dop op het inktreservoir stelt een *rishi*, een ziener voor.
Van der Velde: 'De inkt in de naald wordt traditioneel vermengd met olie uit negen lijken. Kaarsje onder de kin en druppelen maar. Negen is het hoogste mannelijke getal dat je in één cijfer schrijft. Daarmee heeft het veel macht. Dat cijfer speelt bij de junta van Birma nog steeds een grote rol bij het nemen van belangrijke beslissingen. De oppositie gebruikt het cijfer acht. De opstand tegen de junta begon op 8 augustus 1988. Mensen met gevaarlijke beroepen, taxichauffeurs, criminelen, zakenlui die ontvoerd kunnen worden, laten een beschermende tatoeage aanbrengen. De afbeelding wordt uitgezocht in overleg met de tatoeageleraar, de Khru tattoo. De leraar maakt ergens een variatie die de drager niet kent. Daarmee kan hij de tatoeage opladen of de kracht er ook weer uithalen. Een over het hele lichaam aangebrachte tatoeage beschermt tegen kogels. Het zijn dingen die in het Thais boeddhisme razend populair zijn en staan er zeker niet haaks op. De Boeddha zelf kon zich ook een leven als crimineel herinneren. Wat voor tatoeages geldt, geldt ook voor amuletten. Vaak met afbeeldingen van de Boeddha. Het is onderdeel van de levende cultuur, waar ook monniken aan meedoen. Sommigen monniken zijn in staat om amuletten op te laden, zodat ze saksitkracht bezitten.'

GEESTEN –

Volgens het Thaise boeddhistische animisme leven er geesten in verschillende delen van het menselijk lichaam. Van der Velde: 'Deze geesten kunnen het lichaam verlaten en iemand tot een zombie maken. Maar in een Bai Sim ceremonie, waarbij bandjes en touwtjes om de pols worden bevestigd, wordt de geesten bevolen terug te keren. Met name als boeddhistische monniken deze ceremonie uitvoeren en teksten in het Pali reciteren, is de werking ervan krachtig. Hoe meer touwtjes en bandjes des te beter.' De hoogleraar stroopt zijn mouw op, geesten zullen bij hem niet gemakkelijk op de loop gaan.
Ook in andere gevallen wordt een grote genezende en bezwerende kracht toegekend aan door monniken in het Pali uitgesproken teksten, bijvoorbeeld na het ontvangen van een donatie. Of in Thailand als een krachtige remedie tegen geestesziekte. De betekenis van de woorden is ondergeschikt, de macht zit in het Pali zelf.'

LOKALE GEESTJES –

In Thailand worden talloze tijdschriften uitgegeven waarin de karakteristieken van originele amuletten worden beschreven, weet Van der Velde. 'Het is daar een nationale sport om kopieën te vinden die het origineel het dichtst naderen.' Volgens hem worden er aan deze amuletten bijzondere vermogens toegekend omdat ze in het verlengde van de Boeddha of zijn leerlingen liggen. Hoewel de meeste boeddhisten in Azië de combinatie van boeddhisme en volksgeloof niet strijdig vinden met wat de Boeddha praktiseerde, zijn er ook monniken die er niet aan meedoen omdat het mensen van de echte beoefening van de dharma afhoudt.
Van der Velde: 'Maar je kunt geen Birmees dorpstempeltje binnenstappen of het gaat allemaal over onsterfelijkheid, amuletten, tatoeages of dat soort zaken. Ook Tibet zit er vol mee, daar reizen lokale geestjes met je mee en controleren jouw ethisch handelen. Als je bij Yama moet verschijnen, de god van de dood, leggen ze getuigenis af.
Niet alleen gewone mensen houden zich er mee bezig, ook de Thaise koning, hoge lama's en de Dalai Lama, die orakels raadpleegt, hebben het in de dagelijkse praktijk ingevoegd. Het is zeker niet alleen volkscultuur. In het leven van de Boeddha waren

'Een beetje boeddhistisch klooster in Thailand heeft een mummie in een vitrine liggen. Mensen vereren zo'n lijk, het belichaamt de Boeddha.'



▲Een Thaise tatoeagepen (zie tekst)



▲Reliekpotje

deze praktijken al bekend. Twee bekende discipelen van de Ontwaakte zijn Sariputta, de schriftgeleerde en Maha Moggalana, de magiër. In Birma is er de cultus van de alchemist, de zawgyi. Een alchemist leeft niet eeuwig, maar wel honderdduizenden jaren en zal dus de volgende Boeddha Maitreya tegen komen. Als je een Boeddha hoort spreken, raak je verlicht. Dus een zawgyi is al verlicht. Veel monniken houden zich bezig met alchemie, het veranderen van lood in zilver en koper in goud. Het ideaal van de alchemie en verlichting vallen hier samen.'

VOLKSGELOOF –

Door de keuzes die eind van de 19e eeuw gemaakt zijn door theosofen als Helena Blavatsky en Henri Olcott, die het boeddhisme naar het Westen haalden, wijkt het westers boeddhisme wat uiterlijkheden betreft af van de oosterse versie. Paul van der Velde: 'Zij zeefden sommige lastige elementen eruit. Ook zaken als volksgeloof, volgens hen bijgeloof, zodat een boeddhisme ontstond dat aansloot bij onze westerse beleving. Door die keuzes is de idee ontstaan dat de navolging van de Boeddha de meditatie is. In Azië is de Boeddha echter op meerdere manieren aanwezig. De stoepa verwijst naar zijn leer, zeg maar de weg van meditatie en schrift. Anderzijds zijn relieken ook de Boeddha, de magische weg. Van het oosters boeddhisme zeggen wij in het Westen vaak dat volksgeloof daar niet bij hoort. Dat is iets voor simpele zielen. Aziaten reageren verrast: "Wat is er mis met ons?" Het steekt hen, ze zien daar een neerbuigende koloniale houding in. Eigenlijk is er weinig aan de hand, alleen de verpakking is anders. De voorwerpen hier op tafel kun je zien als een vertaling van de dharma naar de praktijk van alledag. De behoefte aan bescherming, aan continuïteit van de Boeddha om je heen. Dan draag je toch een amulet met zijn afbeelding en vraag je om de zegening door een monnik. Wat is daar mis mee?' ☸

Joop Hoek is freelance medewerker van *Vorm&Leegte*.

column

(On)gelijk?

'Gurung?' herhaalt hij mijn antwoord. Er verschijnt een glimlach op het anders zo norse gezicht van de politiebeambte. Dan kijkt hij naar zijn collega's en wisselt snel een veelbetekenende blik.
Ik sta voor de zoveelste keer op het politiebureau in Gangtok, de hoofdstad van Sikkim. De inrichting van het kantoortje kan ik inmiddels dromen. De gordijnen die altijd halfstok hangen, de versleten bekleding van het wachtbankje, de stapels ordners en vergeelde papieren op en onder tafels. Elke twee weken neem ik plaats op het bankje. De dienstdoende beambte kijkt me dan eens grondig aan, zet een kruisje achter mijn naam in het boek waar alle buitenlanders geregistreerd staan, en zet dan met een ferme klap de bevrijdende stempel. Ik mag weer twee weken blijven.

Deze ochtend wil hij meer weten, ik heb tenslotte de regels overtreden door een paar dagen te laat te komen. Of ik een relatie heb met iemand uit Sikkim? Want waarom anders zou ik zoveel Sikkim-stempels in mijn paspoort hebben staan? Als ik dat bevestig en vervolgens de naam van mijn vriend noem, Ranjeet Gurung, is plotseling alles pais en vree. 'Wij zijn ook Gurungs', zegt hij, niet zonder trots. En dan met pretoogjes: 'Waarom ga je niet met hem trouwen? Dan kun je voor altijd hier blijven, gezellig.'
Ik sta versteld. Omdat ik met een Gurung ben, word ik met andere ogen bekeken. Een Gurung staat blijkbaar goed aangeschreven. Wat als hij bijvoorbeeld Bhutia had geheten en dus bij de Bhutia-kaste had gehoord? Had ik dan op mijn donder gekregen omdat ik een paar dagen te laat was? Dit riekt naar ongelijkheid.

Het boeddhisme mag dan wel geen kastenstelsel hebben zoals de hindoes, maar hier worden oordelen geveld aan de hand van een achternaam. Het gaat niet om brahmanen of dalits, maar om Gurungs of Bhutia's. Toen ik Ran nog maar net kende, vertelde hij me dat het boeddhisme echt niet zo geweldig is als wij westerlingen vaak denken. Gelijkheid, zei hij, is ver te zoeken. Zijn ouders volgen de boeddhistische regels stipt en laten daarom geen christenen over de vloer. En gaat iemand bij toeval toch een woning van een christen binnen, dan moet hij zich van top tot teen wassen voordat hij zijn eigen huis binnen mag. Toen ik dat hoorde, was ik onthutst. Dit is ook boeddhisme?
'En ja', voegde Ran nog toe, 'als wij hier samen gaan wonen, is het goed om de boeddhistische regels te volgen. Zo niet, dan zal niemand ons ooit helpen als het nodig is.' Zo gaat dat dus in boeddhistisch Sikkim. Is dit compassie voor alle levende wezens? Of is dit een onontwarbare kluwen van boeddhistische én toch een bepaald soort kastenregels? Zijn beide systemen zo met elkaar vervlochten dat alles onder het kopje 'boeddhistisch' geschaard wordt? Ik heb er helaas nog geen antwoord op gevonden. ☸

Mariëlle van Bussel heeft een relatie met Ran, Sikkimees en boeddhist. Ze reist regelmatig heen en weer tussen Amsterdam en Sikkim. Binnenkort zal ze definitief verhuizen.

ie o ist levensonderhoud, een van de aspecten van het achtvoud ge pad



Jongeren **sterker** maken

Filmmaakster en dramadocent **Anna Spohr** heeft een passie voor mensen die buiten de boot dreigen te vallen. Haar projecten, waarin jongeren zelf de camera richten op voor hen belangrijke onderwerpen, maken ze tot trotse helden in hun eigen levensverhaal. Deel twintig in een serie over juist levensonderhoud, een van de aspecten van het achtvoudige boeddhistische pad.

tekst: Joop Hoek | fotografie: Mokshagandhi

'Als filmmaker geef ik jongeren uit moeilijke wijken een stem door ze met een camera uit te rusten en in hun leven, hun omgeving te laten duiken. Het zijn op hun lijf geschreven egoportretten, die voor andere jongeren heel herkenbaar zijn. Roshdi bijvoorbeeld, een jongen uit de Haagse Schilderswijk, koketteerde met het idee om gangster te worden. Ik heb hem met een camera op pad gestuurd om uit te zoeken wat daar zo aantrekkelijk aan is. In de film *Slecht zijn is mooi* portretteert hij heel intiem twee vrienden, harddrugsdealers. Ze leggen uit dat ze niets anders konden worden dan dit. Door akkefietjes hadden ze al vrij jong een strafblad, werden van school gestuurd en zijn ook nog eens Marokkaan. In hun beleving hebben ze geen vrije keuze. Hun leven speelt zich af in de anonimiteit, in het duister. Ze hebben veel geld en daardoor macht. Ik merk dat veel jongeren zich aangetrokken voelen tot dat wereldje.

DAKLOZE TIENERMOEDERS –

Ik heb veel contact met jonge mensen. Daardoor liggen onderwerpen voor het grijpen. Ik heb net een productie gedraaid met dakloze tienermoeders. Met een Marokkaans meisje maakte ik een film over haar gsm. Wij staan daar niet bij stil maar zeven jaar geleden werd dat in de Marokkaanse gemeenschap als iets verderfelijks gezien. Een dergelijk meisje was in hun ogen met die telefoon een hoer, moest altijd beschikbaar zijn. Deze film was erg confronterend voor haar. In de productie *Hey mam vertel es* gaan vier jonge moslimmeiden op zoek naar het verleden van hun moeders. Waarvan droomden zij en wat is daarvan uitgekomen? Ik film ook veel in het buitenland, Letland, Engeland, Duitsland. In de Bronx in New York maakte ik met vier Amsterdamse en vier Amerikaanse jongeren een aantal documentaires over het leven in de Bronx. Over de andere kant van Hiphop en hun pogingen om te overleven.

POWER –

Met mijn films probeer ik ze sterker te maken dan ze nu zijn. Daar gebruik ik het medium video voor, dat is mijn kunstvorm. De jongeren debuteren bij mij, in korte tijd maak ik er goede cameralieden van. Het is niet mijn doel dat het later kunstenaars worden, al gaan enkelen wel door op het creatieve pad. Mijn belangrijkste opzet is dat ze een goed gevoel over zichzelf krijgen. Dat ze power krijgen en meer in zichzelf kunnen rusten. Hun leven een eigen richting geven, waardoor ze betekenisvol kunnen zijn. In de eerste plaats voor zichzelf. Het geeft ze zelfvertrouwen, het gevoel iets af te kunnen maken. Het is net als met het eerste diploma dat je haalt, dan is het papiertje niet zo belangrijk maar wel dat je op een goede manier de eindstreep hebt gehaald.

Ook al zijn de onderwerpen vaak somber, het wordt positief omdat ze ermee de diepte ingaan. Door de cameralens leren ze anders naar de realiteit kijken. Het zijn echte documentaires, ze belichten het conflict. Maar ze zijn ook leuk om naar te kijken, de films worden op nationale en internationale podia getoond. Er zit vaart in, met eigentijdse, door jongeren gekozen muziek. De première is altijd groots, ook al vindt die plaats in een buurthuis of jeugdtheater en soms op tv. Want er is zwaar werk verricht en dat moet gevierd worden.

BETROUWBAAR -

Je kunt niet over jonge mensen praten alsof ze een groep zijn. Ik weet niet wat ze willen bereiken, wat hun ideaal is. Met die projecten wil ik ze meegeven dat het fijn is om er voor elkaar te zijn. Open feedback te krijgen, betrouwbaar te zijn. Naar elkaar te luisteren en niet zo snel een oordeel te hebben. Je mond dicht kunnen houden, dat je het er niet zo snel uitknalt. Wil ik me met iemand verbinden? Wil ik echt en verantwoordelijk zijn? Dat is natuurlijk helemaal boeddhisme.

Montage is macht, soms manipulatie. De jonge filmmakers monteren met mij hun opnamen. Daardoor leren ze dat ze niet alles maar moeten geloven, dat de relatieve werkelijkheid anders is dan de beelden laten zien. Daar vind je het boeddhisme ook in

terug. Schijn bedriegt, het is altijd anders dan het lijkt. Kijk maar naar *Big Brother*, het lijkt echt, maar er zit regie achter. Mensen die een workshop van mij hebben meegemaakt kijken nooit meer op dezelfde manier naar de televisie, of naar de samenleving. Het spoort ze aan dingen te onderzoeken, kritisch te zijn. Die instelling heb ik ook naar mezelf toe. Toen ik boeddhist werd, heb ik de productiemaatschappij *AllAboutUsFilmfactory* opgericht. Zaken die in het boeddhisme belangrijk zijn, zijn dat ook voor mijn bedrijf. Mijn werk moet integer zijn, mag geen schade berokkenen. Ik wil een betere wereld creëren. Voor de Kagyu-traditie heb ik vier films gemaakt in Tibet. Ik ben daar met lama dr. Akong Rinpoche heen gegaan. Dat was een bijzondere ervaring, een Rinpoche wordt overal ontvangen als een koning.

'Met de projecten wil ik jongeren meegeven dat het fijn is om er voor elkaar te zijn.'

Ik ben me er heel erg van bewust dat ik vrije keuzes kan maken. Maar niet alle jongeren hebben dat idee. Die drugsdealers uit Den Haag hadden er ook voor kunnen kiezen niet de criminaliteit in te gaan. Ze zijn nu echt zo vreselijk fout bezig. Roshdi, die ze filmde, is erna toch weer in de gevangenis terecht gekomen. Ik maak me zorgen over hem, want ik weet niet waar hij nu is. Hij heeft zo weinig bagage van thuis meegekregen om op het rechte pad te blijven. De verleiding is ook zo groot. Toch weet ik dat die jongens uit de Schilderswijk het project nooit zullen vergeten. Ze weten dat het anders kan. Het is niet zo dat het mij niets doet, wat ze uithalen. Ik heb een intense relatie met ze. Maar ik moet ze ook kunnen loslaten, ze op hun bek laten gaan als het niet anders kan.

CRAZY COMPASSION –

Dertien jaar geleden werd ik boeddhist. Ik was in het klooster *Samye Ling* van de Kagyu-traditie in het Schotse Eskdalemuir en dacht: "Hier wil ik blijven." Ik was op slag verliefd op het boeddhisme en de charity-activiteiten. Er kwamen gevoelens bij mij op van grenzeloze liefde en een enorm vergevingsgezind hart. Dat zijn ongelooflijke kwaliteiten. Maar ik was tegelijkertijd zo gebiologeerd door de *act of compassion*, dat ik iedereen direct wilde helpen. Ik nam zwervers op in mijn huis, noem het maar *crazy compassion*. Ik weet nu dat ik goed voor mezelf moet zorgen als ik er ook wil zijn voor anderen. Ik was te ongedurig. Ook jonge mensen zijn te ongeduldig, vind ik. Ze willen snel succes hebben. Op tv zie je de verhalen over *instant hero's*. Een leuk liedje zingen en je bent binnen. Maar dat is niet zo, de held moet struikelen, door het moeras van de wanhoop gaan. Dat is de weg van de ziel die een bestemming zoekt. De boeddhistische weg. Elke dag zitten en weer proberen jezelf te accepteren. Streepje voor streepje je schilderij afmaken, dat heeft een enorme schoonheid.'

Joop Hoek is freelance medewerker van *Vorm&Leegte*.



FOTO: HELLA SINNHUBER

WEBSITE
Meer informatie over Anna en haar films op
www.allaboutusfilmfactory.com

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen alsmede hun contactgegevens worden op de website **www.vormenleegte.nl** vermeld. In deze agenda maken we een selectie van alle eenmalige, bijzondere evenementen. De redactie probeert daarbij recht te doen aan de diverse boeddhistische stromingen en scholen.

2 – 16 juli
Zomer meditatiecursus over de Stadia van het Pad (Lam Rim), Geshe Sonam Gyaltsen
Plaats: Maitreya Instituut Emst, Emst
Info: 0578 - 66 14 50, emst@maitreya.nl, www.maitreya.nl

3 – 4 juli
Mindfulness & lichaamsexpressie met Laila Keuning en Frits Koster
Plaats: Retraitecentrum, Ezinge, 0594 - 62 18 07
Info: Laila Keuning, 0595 - 43 53 51
www.keukos.nl

3 – 25 juli
Zomerretraite met Jotika Hermsen en Joost v.d. Heuvel
Info:**sangha.metta.adm@gmail.com**, **www.sanghametta.nl**

13 – 15 juli
Obon (dodenherdenking)
Plaats: Soto Zencentrum Suiren-ji, Leiden
Info: 06 - 3386 1088, **info@zencentrum.nl**, **www.zencentrum.nl**

17 – 21 juli
Jongeren retreat o.l.v. Jishin osho en Modana Rouw
Plaats: Zen Center Noorderpoort, Wapserveen
Info: 0521 - 32 12 04, **np@zeninstitute.org**, **www.zeninstitute.org**

18 – 25 juli
S.I.M. retraite met als thema Meditatie en natuur o.l.v. Dingeman Boot
Plaats: 'Folkshegeskoalle Schylgeralan', Terschelling
Info: Dingeman Boot, tel. 038 - 46 566 53 of 038 - 45 389 52 website: www.pannananda.nl

30 juli – 8 augustus
voorbereiding – richten – doorzien, intensieve zomerretraite (deels Engels) door Paramananda
Een retraite voor mensen die hun meditatiebeoefening willen verdiepen.
Plaats: Schoorl
Info: 0114 - 68 14 44 en 06 - 38 16 98 86, **info@mettavihara.nl**, **www.mettavihara.nl**

13, 20 en 27 augustus
Wandelen in augustus
Op deze drie donderdagen organiseert de wandelgroep **Lopeninstilte** loopmeditaties van ongeveer twintig kilometer lang. De wandelingen worden gelopen op het eiland Wieringen, in het duingebied rond Schoorl en in Waterland. Zonder te spreken en met oefeningen die de aandacht en de ontspanning versterken, lopen de deelnemers in een kalm tempo door Noord-Hollands mooiste landschappen. Op de donderdagen 9.15 uur vertrekt de groep vanaf station Hoorn naar het startpunt van de tocht.
Info en opgave bij Dirk Beemster: 0229 - 21 78 55 of **info@lopeninstilte.nl**

17 – 22 augustus
Zomerretraite, met Lama Tashi Nyima
Plaats: Instituut Yeunten Ling, Huy
Info: **yeunten.ling@tibinst.org**, **www.tibetaans-instituut.org**

18 – 29 augustus
10-daagse cursus in vipassana-meditatie zoals onderwezen door S.N. Goenka in de traditie van Sayagyi U Ba Khin
Plaats: Vipassana Meditatie Centrum Dhamma Pajjota. Dilsen-Stokkem, België
Info: www.pajjota.dhamma.org

20 augustus – 6 september
Pelgrimsreis van Chengdu naar Lhasa met Gunabhadri
Georganiseerd door Discover China
Info: 055 - 505 37 73, **info@discoverchina.nl**, **www.discoverchina.nl**

29 augustus 10.00 – 17.00 uur
15e editie van het Feest van het Boeddhisme.
Een feestelijke dag onder auspiciën van de *Boeddhistische Unie van België*. Een aanrader voor iedereen die zich voor het boeddhisme interesseert. Monniken, nonnen en leken voeren rituelen uit van verschillende boeddhistische tradities. Ook is er een kennismaking met verschillende vormen van meditatie.
Plaats: Instituut Yeunten Ling, Huy
Info: **yeunten.ling@tibinst.org**, **www.tibetaans-instituut.org**

11 – 18 september
Kampeerretraite in de Belgische Ardennen geleid door Sinhacandra & Khemasiri
Meditatie, workshops en rituelen over de symboliek van de vajra.
Info: 020 - 389 26 10 en 06 - 41 24 92 94, **info@boeddhanatuur.nl**, **www.boeddhanatuur.nl**

22 september
10.00 – 17.00 uur
Dagworkshop Lu Jong met Tulku Lobsang
Plaats: Queno, Westerbork
Aanmelding via 0593 - 55 28 95, **info@queno.nl** en **www.queno.nl**
Zie ook **www.tulkulobsang.nl** en **www.tulkulobsang.org**

23 – 26 september
Miksang Contemplatieve Fotografie
'Het Goede Oog Openen', kennismakingsworkshop met Hèlen Vink
Plaats: Centrum De Roos, Amsterdam
Info: 06 - 53 52 57 59, **helen@miksang.nl**, **www.miksang.nl**

Sluitingsdata kopij papieren uitgave: 30 januari, 1 mei, 31 juli, 1 november.
Agenda redactie:
info@vormenleegte.nl (Let op! Alleen dit mailadres gebruiken.)

VRIJWILLIGERS GEZOCHT

Naast het maken van alle video-items en artikelen voor op de website, wil *Bodhitv* graag meer in contact komen met jullie, de bezoekers! Daarom gaan wij in 2010 zelf en in samenwerking met de jeugdgroepen van verschillende sangha's diverse evenementen organiseren.

Om al deze evenementen te kunnen realiseren hebben wij hulp nodig. Daarom is *Bodhitv* op zoek naar mensen die ons op vrijwillige basis willen helpen om nog meer jongeren te bereiken. Je gaat mee naar festivals (zoals het Boeddhistisch Filmfestival) en evenementen en het werk zal variëren van flyers uitdelen op evenementen, tot het beheren van een stand en het verschaffen van informatie. Op deze manier zul je zelf ook in contact komen met veel verschillende organisaties op het gebied van spiritualiteit en boeddhisme.

Wil je je opgeven voor ons vrijwilligersteam? Stuur dan een mailtje waarin je jezelf voorstelt naar Lisa: L.vanderZant@boeddhistischeomroep.nl

Bij elk aankomend evenement zullen wij je dan vragen of je beschikbaar bent of niet. ❁



WWW.BODHITV.NL

boeddhisme op radio, tv en internet

BOS RADIO

VASTE UITZENDINGEN – *De Zevende Hemel* (reflecties), zaterdag van 15.00–16.00. *De Middenweg*, zondag van 22.30–23.00 uur (interviews, boeddhistische leraren, beoefenaars, kunstenaars).

BINNENKORT BIJ DE BOS – Veel nieuwe boeken in de radiouitzendingen van de *BOS*, de komende tijd. Op 19 juni communicatieadviseur Mabel van den Dungen over haar nieuwste uitgave *Ambassadeur van de liefde*, 'entertrainer' Erik van Vooren over Wijsheid van de ezel, mindfulness voor beginners en Cor Hospes en Kees Klomp over hun gezamenlijke boek *Verlichting in business*. Een week later worden Maarten Houtman en Nico Tydeman aan de tand gevoeld over hun dialoog in boekvorm, met de intrigerende titel *Geen meester, geen leerling*. De toon van hun gedachtewisseling doet bij vlagen denken aan die van de legendarische televisieserie *Herenleed*. In dezelfde uitzending beantwoordt Eveline Beumkes vragen over het vorig jaar verschenen boek *Wat de wereld nodig heeft* van de Vietnamese zenmeester Thich Nhath Hanh. Op 27 juni in *De Middenweg* een gesprek met de Amerikaanse zen-priester Brad Warner over zijn meest recente publicatie *Zen wrapped in karma dipped in chocolate*. ❁

BOS TV

Komende zomer zendt de *BOS* een grote verscheidenheid aan programma's uit. Hieronder een aantal highlights.



TRAMONTANA – De rode draad in deze Spaanstalige speelfilm is de scandaleuze liefde tussen de oudere Pepet en de achttienjarige Rosa, tijdens de Franco-dictatuur. De film is volledig opgenomen in het Noord-Spaanse dorp Cadaqués, waar de mythische en mysterieuze Tramontana-wind het dorp in de winter wekenlang teistert. Een raadselachtige zelfmoord op kerstavond vormt het slotakkoord. Het verhaal wordt verteld door verschillende personages, wiens perspectieven aangeven dat iedereen zijn eigen versie van de werkelijkheid creëert.

ATLANTIS – Deze Nederlandse speelfilm draait om Xenia, een verlegen meisje van dertien jaar. Ze leeft in een overgereguleerde maatschappij in de toekomst, waarin mensen verplicht gelukkig zijn. Maar zij voelt zich er totaal niet thuis. Haar broer Arnout is de enige met wie ze zich op een vreemde manier verbonden voelt. Met hem deelt Xenia nog vage herinneringen aan een andere tijd, toen hun oma nog leefde. Iedere ochtend vertelt ze hem wat ze gedroomd heeft. Bijna al haar dromen gaan over dooltochten, zonder dat er ooit een bestemming bereikt wordt. Op zoek naar een eigen plek ontdekt ze een eiland waar tijd niet lijkt te bestaan. Hier vindt ze de sleutel voor haar toekomst. ❁

UITZENDDATA – Kijk voor de uitzenddata en -tijden op www.boeddhistischeomroep.nl, klik op televisie of radio of abonneer je op de wekelijkse digitale nieuwsbrief en/of de maandelijkse Boswijzer, het programmablad voor vrienden van de *BOS*.

WWW.BOEDDHISTISCHEOMROEP.NL

boeddhistische boeken langs de meetlat

De boekenrubriek werd dit keer gemaakt door Simone Bassie, Paula Borsboom, Michel Dijkstra, Wanda Sluijter en Diana Vernooij dit onder redactie van Michel Dijkstra.

Marc Lesser
MINDER DOEN, MEER BEREIKEN
Ankh-hermes, 2009, € 19,90

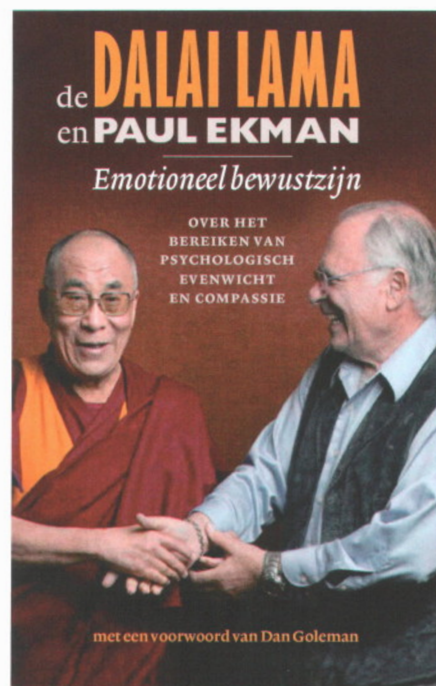


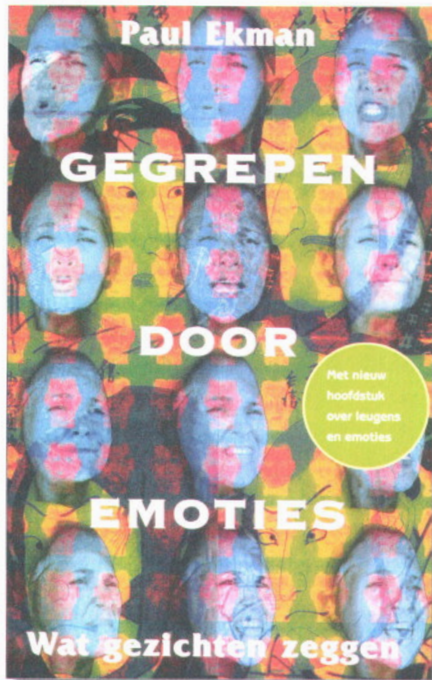
Marc Lesser is als manager en coach actief in de wereld van productie, omzet en winst. Daarnaast is hij zen-priester in de traditie van Shunryu Suzuki Roshi. In *Minder doen, meer bereiken* komen deze twee rollen samen: in het boek nam hij niet zozeer tips op het gebied van timemanagement op als wel adviezen om met meer aandacht, mildheid en openheid op de werkvloer te handelen. Door je van tijd tot tijd even terug te trekken uit de business en de stress van alledag, even de focus te verleggen, kun je uiteindelijk veel productiever zijn.
Zo gezegd zo gedaan? Niet bepaald. Het blijkt heel moeilijk het ingesleepen tempo en vastgeroeste gewoonten te laten varen. Dat vraagt allereerst om de nodige bewustwording. Wat doe je in bepaalde situaties te veel: allerlei spieren onnodig aanspannen terwijl je achter je computer zit? Onmiddellijk op een mail reageren? Marc Lesser haalt de woorden van Dogen aan: bestudeer jezelf op die momenten en vergeet dan jezelf. Ontspan, neem de tijd en wees gedisciplineerd als een zen-monnik. Het gaat om herkennen, erkennen en aanvaarden van wat zich aandient, hoe paradoxaal dat alles ook kan uitpakken. Soms is het immers ons fanatieke streven dat ons verhindert een zo felbegeerd doel te halen. In zo'n geval leidt minder inspanning ongetwijfeld tot meer resultaat. (PB)

Paul Ekman
GEGREPEN DOOR EMOTIES, WAT GEZICHTEN ZEGGEN
Uitgeverij Nieuwezijds, 2008, € 19,95

Paul Ekman en de Dalai Lama
EMOTIONEEL BEWUSTZIJN
Uitgeverij Nieuwezijds, 2008, € 19,95

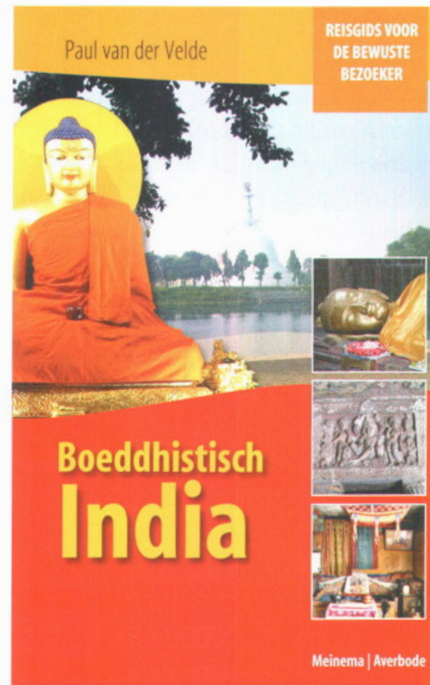
Voor de uitdrukking van emoties hebben we geen vertalers nodig. Ze zijn overal herkenbaar. In de hooglanden van Nieuw-Guinea zijn de gezichtsuitdrukkingen van angst, droefheid, vreugde, afgrijzen soortgelijk als in het Westen. Paul Ekman is beroemd geworden door zijn onderzoek naar de universaliteit van emotionele gezichtsuitdrukkingen. In *Gegrepen door emoties* beschrijft hij de emoties, onderzoekt hoe ze ontstaan, welke van nature zijn en welke aangeleerd, hoe ze werken en wat zij bewerkstelligen. Zo wijst hij erop dat wij vaak zo in de greep van de emotie zijn, dat onze psyche de handelingen die we automatisch uitvoeren niet waarneemt. We zijn onoplettend bewust. De vraag hoe deze opkomende emoties te beïnvloeden zijn, brengt hem op het spoor van het boeddhisme. In 2000 ontmoet Ekman de Dalai Lama. Dit zet de wetenschapper aan te onderzoeken hoe je grip kunt krijgen op de destructieve en op de constructieve kanten van emoties. Zes jaar later spreken Ekman en de Dalai Lama een paar dagen over dit onderwerp. Deze gesprekken staan opgetekend in *Emotioneel Bewustzijn*, wat het best te lezen is na *Gegrepen door emoties*. *Emotioneel Bewustzijn* is geschreven als een dialoog. Maar het is Paul Ekman die spreekt met de Dalai Lama: Ekman zet uiteen en de Dalai Lama luistert en reageert als een zeer geïnteresseerde volger. Ekman illustreert het gesprek met uitleg, zowel over zijn eigen bevindingen als over boeddhistische basisbegrippen die in het gesprek aan de orde komen. Ekman merkt dat sinds zijn ontmoeting met de Dalai Lama zijn altijd snel opkomende drift is verdwenen. In het laatste hoofdstuk doet hij een interessante poging om dat samen met de Dalai Lama te ontrafelen. (DV)





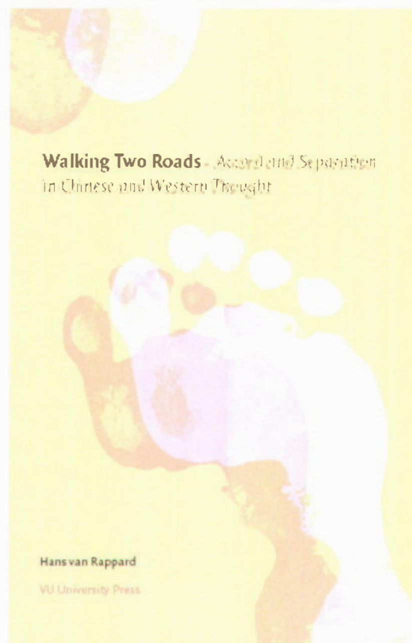
Paul van der Velde
BOEDDHISTISCH INDIA; REISGIDS VOOR DE BEWUSTE BEZOEKER
Meinema/Averbode, 2009, € 27,50

Verwacht in dit boek geen adressen van hotels, restaurants en andere praktische gegevens waar reisgidsen als *Lonely Planet* vol mee staan. *Boeddhistisch India* geeft vooral culturele informatie over de belangrijkste plaatsen die de boeddhistische pelgrim op zijn of haar reis bezoekt.
Het eerste hoofdstuk heeft nog het meeste weg van een traditionele reisgids, met onder andere een beschrijving van flora, fauna, omgangsvormen, gezondheid en de Indiase keuken. De drie daarop volgende hoofdstukken zouden niet misstaan in een boek dat een algemene en stevige inleiding in het boeddhisme en het leven van de historische Boeddha vormt.
Maar de grootste schat aan informatie is te vinden in de tweede helft van het boek dat geheel gewijd is aan de locaties die zijn verbonden aan het boeddhisme. Over de techniek waarmee de grotten van Ajanta en Ellora zijn gemaakt en een beschrijving van elke grot tot in detail; de *Mahabodhi* tempel in Bodh Gaya als centrum van de boeddhistische wereld. En over de slangencultus van Rajageha. De wetenschappelijke achtergrond van de schrijver, die sinds 1997 hindoeïsme en boeddhisme doceert aan de universiteit van Nijmegen, verraadt zich in de grondige aanpak van dit boek. Gezien de vele details over de bezienswaardigheden die de pelgrim tegenkomt, verdient Boeddhistisch India een plekje in de rugzak! (WS)



Lees het interview met Paul van der Velde (p. 46)

Hans van Rappard
WALKING TWO ROADS
VU University Press, 2009, € 19,95



Emeritus hoogleraar psychologie Hans van Rappard publiceerde onlangs de handzame studie *Walking Two Roads*. Hierin vergelijkt hij de antieke Chinese filosofie met die van de Grieken. Het Griekse rijk was vroeger een van de meest bloeiende economieën, China is een van de snelst groeiende economieën van deze tijd. De grote overeenkomst tussen deze tradities is dat ze filosofie in de eerste plaats als een praktijk zien. Wijsbegeerte gaat niet om abstracte speculaties, maar om zelfverwerkelijking. De manier hoe je jezelf moet verwerkelijken, verschilt echter per traditie: volgens de Grieken bereik je dit door het trainen van de rede, terwijl de Chinezen de nadruk leggen op het lichaam. Dit laatste uit zich onder andere in de boeddhistische meditatiepraktijk. Ondanks de verschillen tussen Griekenland en China stelt Van Rappard dat we niet voor één van beide denkrichtingen hoeven te kiezen. Het is ook mogelijk de twee wegen tegelijk te bewandelen en ons zowel geestelijk als lichamelijk te verwezenlijken. (MD)

Pema Chödrön
BEVRIJD JEZELF VAN ANGSTEN EN OUDE GEWOONTEN
Ten Have, 2009, € 13,90



Sommige meesters kunnen het menselijk bestaan vlijmscherp analyseren. De Amerikaanse boeddhistische non Pema Chödrön,

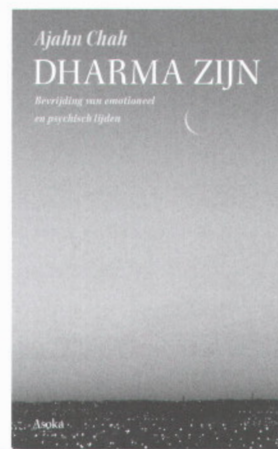
leerling van de legendarische leraar Chögyam Trungpa en zijn zoon Sakyong Mipham, is zo iemand. Dit schrijft zij over het lijden: 'Ieder mens heeft de mogelijkheid om zich te bevrijden van oude gewoonten, om de ander lief te hebben en zorgzaam te zijn. In aanleg kunnen wij wakker en bewust leven. Maar zoals je misschien hebt gemerkt, hebben wij een sterke neiging om slapend door het leven te gaan. Het voelt alsof we voortdurend op een kruispunt staan en moeten kiezen welke kant we op gaan.'
Deze analyse vormt de opening van *Bevrijd jezelf van angsten en oude gewoonten*, Chödröns nieuwste publicatie. Zoals de titel al verraadt, heeft het boek een therapeutische insteek. De meesteres wil je laten zien hoe je een opener en 'verlichter' mens kunt worden. Zij stelt dat we over het algemeen op een verkeerde manier met het lijden omgaan. Als we bijvoorbeeld kritiek krijgen, een teleurstelling moeten verwerken of pijn hebben, krimpt ons ego ineen. In de Tibetaans boeddhistische traditie heet dit verschijnsel *shenpa*. Chödrön vertaalt dit verschijnsel als 'verstrikt zijn': '*Shenpa* doet zich keer op keer gelden in het dagelijks leven. Meteen raak je verstrikt. Die kramp uit zich onmiddellijk in het beschuldigen van de ander of het kleineren van jezelf. Deze kettingreactie van woorden, daden of obsessies vindt heel snel plaats.'
In plaats van verstrikt te raken, kunnen we ook proberen om verstandiger met het lijden om te gaan. Voorwaarde hiervoor is dat we 'vrienden worden van onszelf'. Dit wil zeggen dat we eerlijk moeten zijn en moeten toegeven dat we verstrikt raken in het lijden. Ook moeten we inzien dat lijden onvermijdelijk is: weglopen heeft geen zin.
Klinkt dit depressief? Volgens Chödrön heeft dit besef juist een tegengesteld effect: wie zijn eigen lijden aanvaardt, kan juist open en ontvankelijk worden en zo een liefdevolle relatie met de wereld opbouwen. Chödröns grote kracht is dat zij deze bevrijdende boodschap op een bijzonder eerlijke en enthousiasmerende manier verwoordt.
(SB)

SIGNALEMENTEN

Mary Brantley, Tesilya Hanauer
HET GESCHENK VAN LIEFDEVOLLE AANDACHT
Altamira-Becht, 2010, € 9,95

Een mooi geschenkboekje vol tips en oefeningen hoe je liefdevoller met jezelf en anderen kunt omgaan. Bijvoorbeeld: 'Schrijf een nieuw verhaal'. Situaties en emoties veranderen, maar de verhalen die we daarover (aan onszelf) vertellen zijn vaak hardnekkig. Het kan bevrijdend zijn die verhalen eens anders, vriendelijker, te laten klinken.

Ajahn Chah
DHARMA ZIJN
Asoka, 2009, € 27,95



Ajahn Chah, een beroemde Thaise meditatieleraar uit de vorige eeuw, gaf vele urenlange meditatielessen en toespraken aan de monniken uit zijn klooster. Paul Breiter, een westerse leerling van Ajahn Chah, heeft een aantal van deze toespraken vertaald. De ondertitel bij de Nederlandse vertaling luidt: *Bevrijding van emotioneel en psychisch lijden*. Die bevrijding is mogelijk als je tot het besef komt dat je niets bezit, 'zelfs je gedachten en je lichaam zijn niet van jou', en tegelijkertijd verstrikt kan raken in begeerte, hebzucht en haat. (PB)

in deze serie gaat Andre Kalden dieper in op boeddhistische basisbegrippen



De drie kenmerken van samsara

De basisuitgangspunten van de leer van Boeddha zijn zo universeel dat deze ook los van het boeddhisme geldigheid bezit, net zoals natuurwetten werkzaam zijn los van de opvattingen die daarover bestaan.

tekst: André Kalden

Boeddha onderwees de universele waarheden van het leven op grond van eigen ervaring en inzichten nadat hij als Siddharta Gautama in de vijfde eeuw voor onze jaartelling na jarenlange ascese de verlichting had bereikt. Boeddha was toen vijfendertig jaar oud en zou maar liefst vijfenveertig jaar lang – tot aan zijn dood toe – zijn *parinirvāna*, zoals boeddhisten zeggen, onderricht geven.

OUD PAD –

De leer, de *dharma*, waarin hij onderricht gaf, was volgens Boeddha niet nieuw, maar vloeide voort uit het bewandelen van 'een zeer oud pad dat al in het verleden werd bewandeld door hen die perfect verlicht waren' en dat Boeddha hervonden had (S II.106). Uitleg over dit pad gaf hij op zijn eigen unieke wijze, maar de leringen en het pad veranderden daarmee niet. Boeddha typeerde zijn leer daarom aan de ene kant als 'nooit eerder gehoord' (S V.422) en tegelijkertijd als universeel en van alle tijden (S IV.433-434). Hijzelf claimde als verlicht mens geen enkele exclusiviteit (D II.255). En ook zijn leerlingen spraken over de boeddha's uit het verleden, heden en de toekomst die de universele dharma onderwezen (D II.83; M 339). In de *Mahâpadāna Sutta* verhaalt Boeddha concreet over de biografieën van enkele Boeddha's die hem voorgingen, eindigend met de woorden: 'en in deze gelukkige tijdsperiode ben ik in deze wereld als volledig verlichte Boeddha opgestaan'(D II.2). Boeddha Sakyamuni, de *muni*, de heilige, uit de Sakya-clan, wordt dan ook de Boeddha, 'de ontwaakte', van onze tijd genoemd.

DIEPGAAND –

Bijna had Boeddha afgezien van het geven van onderricht en was er geen boeddhisme in onze tijd geweest. Vlak na zijn verlichting dacht hij, zo vertelde hij later:

Deze wereld

'Alle verschijnselen in deze wereld
zijn tijdelijk van aard.'
Wie dit in wijsheid onderkent,
heeft genoeg van lijden.
Hierin ligt het pad dat zuivert.

'Alle verschijnselen in deze wereld
zijn onbevredigend.'
Wie dit in wijsheid onderkent,
heeft genoeg van lijden.
Hierin ligt het pad dat zuivert.

'Niet één verschijnsel in deze wereld
staat op zichzelf,
heeft een zelf.'
Wie dit in wijsheid onderkent,
heeft genoeg van lijden.
Hierin ligt het pad dat zuivert.

Dhammapada 277-279
Vert. vanuit Pali door de auteur

FOTO: (ISTOCK) BRADEN GUNEM

'Deze dharma (deze werkelijkheid) die ik heb bereikt, is diepgaand, moeilijk om te zien en moeilijk om te begrijpen, vredig en subliem, niet bereikbaar via louter redeneren, subtiel, [en enkel] te ervaren door de wijzen. Maar deze generatie ziet vreugde in het wereldlijke, schept vreugde in het wereldlijke, verheugt zich in het wereldlijke. Het is moeilijk voor zo'n generatie om deze waarheid te zien [die ik zie].' (M 167)
En Boeddha concludeerde daarop in eerste instantie dat de 'diepe werkelijkheid die tegen de stroom van het wereldse ingaat' niet voor anderen te bevatten was en dat hij maar beter kon zwijgen. Gelukkig veranderde hij, door compassie gedreven en na enige aandrang, van opvatting en besloot hij toch onderricht te geven.

Tekstverwijzingen naar Pali-soetra's

De leer van de Boeddha werd na eeuwenlange mondelinge overlevering voor het eerst neergeschreven op palmbladeren in het Pali (oud-Indiase taal verwant aan het Sanskriet). Deze palmbladeren werden met een koord aan elkaar gebonden (een *sūtta*, Pali of *sūtra*, Sanskriet). Sūtta werd later de algemene aanduiding voor de boeddhistische canon.
De Pali-soetra's zijn geordend in vijf *nikāyas* (collecties): *dīgha nikāya* (D) de verzameling van lange leerredes, *majjhima nikāya* (M) de verzameling van middellange leerredes, *samyutta nikāya* (S) de verzameling van thematisch geordende leerredes, *anguttara nikāya* (A) de verzameling van numeriek geordende leerredes en de *kuddhaka nikāya* (K) verzameling van korte teksten.
Er zijn diverse verwijssystemen naar deze Pali-teksten. De meest gangbare is die van de Pali Text Society (PTS).
Zo verwijst S II.106, bijvoorbeeld naar de *samyutta nikāya*, deel 2, pagina 106.

MIDDENWEG –

Als eerste leerlingen koos Boeddha de vijf meest gevorderde in leven zijnde asceten die hij kende en met wie hij in het verleden zelf was opgetrokken. Boeddha legde hen uit, zo kunnen we in de *Dhammacakka Sutta* (S V.420-424) lezen, dat het spirituele pad naar totale verlichting een middenweg is tussen strenge ascese en het najagen van zintuiglijk geluk en genot.' En wat is die middenweg?', zo vroeg hij hen retorisch, 'dat is het Nobele Achtvoudige Pad van de juiste kijk, de juiste intentie, de juiste spraak, de juiste actie, het juiste levensonderhoud, de juiste inspanning, de juiste aandacht, de juiste concentratie.'
Daarna sprak hij in detail over de bekende *vier edele waarheden*, of, beter vertaald, *de vier waarheden die edel maken*, te weten: het leven is vol *dukkha* (lijden, onbehagen); er is een oorzaak voor dukkha; het is mogelijk dukkha te beëindigen en er is een pad dat leidt naar die beëindiging, het zojuist genoemde Achtvoudige Pad. Hoewel de elementen van het ▸

Achtvoudige Pad simultaan ontwikkeld dienen te worden, plaatste Boeddha het hebben van het juiste inzicht niet voor niets vooraan. Het al dan niet hebben van het juiste inzicht, bepaalt elke dag weer of we ons in ons verlangen gelukkig te zijn, de juiste doelen kunnen stellen, en of we inzien welke handelingen nodig zijn om die doelen te bereiken.

Bijna had Boeddha afgezien van het geven van onderricht en was er geen boeddhisme in onze tijd geweest.

Het volgen van het Achtvoudige Pad en de motivatie daartoe, hangt daarbij in belangrijke mate samen met het hebben van inzicht in de wereld waarin we leven, en in wie we zijn. Die wereld, *samsara*, heeft drie kenmerken, zegt Boeddha. Ten eerste is alles tijdelijk, een onafgebroken 'worden' dat nooit ophoudt te bestaan. Er is niets wat 'is' en blijft (S II.49). Ten tweede is alles dukkha; blijvend geluk is onmogelijk in samsara. Het is een aaneenschakeling van geboorte, ziekte, ouderdom, dood, vereniging met het onaangename, scheiding van het aangename – dat er zeker ook is (S V.207; M 23) – en niet krijgen wat we willen (S V.421).

NIET-ZELF –

En ten derde, zegt Boeddha, ontstaat in samsara alles onderling afhankelijk van elkaar en kan daarom niet zelf worden genoemd. Alles is *anattā*, niet-zelf. Niets ontstaat uit zichzelf (dat kan immers niet, want als iets uit zichzelf ontstaat dan is het er al en ontstaat het dus niet). Voor ons als mens geldt hetzelfde. We hebben geen 'zelf', aldus Boeddha. We zijn niet ons lichaam, niet ons gevoel, niet onze perceptie, niet onze mentale processen en niet ons bewustzijn, maar slechts een dynamisch samenspel van deze vijf 'aggregaten'. Inderdaad, we zijn, zegt Boeddha, ook niet ons bewustzijn. 'De oorzaken en condities waaronder bewustzijn oprijst zijn *anattā*, niet-zelf. Dus hoe is het mogelijk dat bewustzijn dat in ons oprijst door iets wat niet-zelf is, ooit 'zelf' kan zijn?', vraagt hij zijn toehoorders (S IV.131).

Met deze zinnen glijden we in vogelvlucht langs het begrip *anattā*, één van de moeilijkste begrippen uit het boeddhisme, om een glimp te laten zien van wat voor Boeddha en zijn gevorderde leerlingen het ABC was. In de volgende aflevering bekijken we wat voor onderricht Boeddha aan beginners op het pad gaf, waarna we regelmatig op bovengenoemde leringen terug zullen komen. ☸

André Kalden (1961) is voormalig wetenschapsjournalist.
Hij beoefent het boeddhisme in de Tibetaans-boeddhistische Nyingma traditie.

ANATTA – EEN OEFENING TER OVERWEGING

Ga in een gang of hal met je gezicht naar de open deuropening van een kamer zitten. Kijk ontspannen de kamer in en houd de volgende vragen – gedurende, zeg, 1 á 2 minuten – één voor één geconcentreerd in gedachten zonder ze meteen te willen beantwoorden:

- Hoe kwam ruimte de kamer in?
- Wat is de kamer?
- Waar gaat de ruimte naartoe als de kamer wordt afgebroken?

Ga vervolgens ín de kamer zitten. Doe nu je ogen dicht, denk aan het begrip 'niet-zelf' en klap eenmaal héél hard in je handen. Houd je ogen dicht en vraag je af:

- Wat klinkt er?

Je kunt deze oefening, of delen daarvan, vaker herhalen, waarbij je ervoor waakt niet meteen het antwoord te zoeken. Zie de vraag als een spiegel waarin je rustig naar jezelf en je omgeving kijkt: stel de vraag en observeer.

recept op vegetarische basis

Zomers vruchtendessert van niets

FOTO:(ISTOCK) VERA

BENODIGDHEDEN

- 500 gram aalbessen
- 3 gram agar-agar (plantaardig geleermiddel verkrijgbaar in natuurvoedingswinkel)
- 50 gram suiker
- 1 deciliter vlierbloesemlimonadesiroop (of bij gebrek daaraan druivensap of appeldiksap)
- 200 gram aardbeien
- 2 deciliter slagroom
- zakje vanillesuiker

tekst: Michiel Bussink

'Vastberaden nietsdoen, gewoon koken, de lente komt en de sla groeit vanzelf.' Met deze woorden opent het *Het kookboek van niets!* van Marja Timmer. Een kookboek van niets, en zelfs dat niet: het is namelijk geen boek, maar een stapeltje door vormgeefster José van Schie mooi vormgegeven kaarten in een chique cassette. De recepten op die kaarten ontwikkelde Timmer tijdens haar vijf jaren als kok in het klooster van zen-boeddhistisch centrum *Noorder Poort* in het Drentse Wapserveen.
Wie regelmatig een fatsoenlijke maaltijd kookt, en dan echt kookt, niet zo maar wat kant-en-klaars opwarmt – weet dat je hoofd snel volloopt met wat er allemaal tegelijkertijd moet gebeuren in de keuken. De spirituele leidster van het centrum gaf Timmer het advies om op zo'n moment de woorden 'niets – doen' te herhalen. 'Dat heeft als effect dat je gewoon doet wat je moet doen, zonder iets te doen. Ik kook de groente en ik doe niets. Het kookboek van niets! is zodoende (of beter gezegd: zo niet-doende) een verzameling van recepten geworden die vanuit het niets zijn ontstaan,' zo vertelt Timmer in de inleiding. De kaarten (makkelijk mee te nemen naar de winkel) zijn onderverdeeld in acht hoofdstukken (van soep tot ontbijt en zoet) en hebben elk een kleurenstaal: die vormen na bereiding het kleurenpalet van het gerecht. Hoe meer kleuren, hoe groter de verscheidenheid aan voedingsstoffen, is de redenering. Een bijzonder en opgeruimd kookboek, te bestellen via de bijbehorende website www.hetkookboekvanniets.nl.
En dan nu zeker een recept van niets? Ja maar wel vanuit mijn eigen universum van niets, van bessenstruiken in de tuin die vanzelf groeien en hun oogst afstaan aan de keukentafel. Niets is zo lekker.

Michiel Bussink is voedselexpert, auteur en journalist. Van zijn hand verschenen *Ik eet, dus ik ben – zestig eigenwijze recepten,* Scriptum en *Lekker landschap, smullen van bos en veld,* wAarde 2006. **www.michielbussink.nl**

BEREIDING

Was de aalbessen en rits ze boven een pan. Zet ze op met een deciliter water en laat ze zachtjes vijf tot tien minuten koken. Zeef de aalbessen. Roer door dit bessensap de suiker plus de vlierbloesemlimonadesiroop en breng aan de kook. Roer er, zodra de suiker is opgelost, de agar-agar door. Laat eventjes doorkoken en laat dan afkoelen door de pan in een bak met koud water te zetten. Snijd de schoongemaakte aardbeien in kwarten. Roer ze door het vruchtensap, zodra dat wat begint op te stijven. Verdeel de gelei over 4 puddingvormpjes of schaaltjes. Laat opstijven in de koelkast. Klop de slagroom stijf met de vanillesuiker. Stort de geleitjes op vier borden en serveer met de slagroom. Komen de geleitjes niet uit de vorm? Dompel ze eerst even in een bak warm water.

Centra aangesloten bij de
Boeddhistische
Unie Nederland
www.boeddhisme.nl



A **Amsterdam, Noord Holland,**
Boeddhistisch centrum amsterdam – Westers Boeddhisme – Palmstraat 63, 1015 HP, 020-4207097, info@triratna.nl, www.bcatriratna.nl
Boeddhistisch Centrum Amsterdam is het Amsterdamse centrum van de *Triratna boeddhistische beweging* (voorheen de *VWBO*). Dit is een beweging die gericht is op het ontwikkelen van een op westerse leest geschoeide beoefening van boeddhisme.

Diamantweg Boeddhisme van de Karma Kagyu Linie – Tibetaans – Pretoriusstraat 73 hs, 1092 GC Amsterdam, 06-2500 1812, info@diamantweg-boeddhisme.nl, www.diamantweg-boeddhisme.nl

Dzogchen Community Nederland – Dzogchen – Postbus 11119, 1001 GC Amsterdam, info@dzogchen.nl, www.dzogchen.nl

European Zen Center – Zen – Valckenierstraat 35, 1018 XD Amsterdam, 020-6258884, info@zen-deshimaru.nl, www.zen-deshimaru.nl
Centrum voor zen-meditatie in de lijn van meester Deshimaru en meester Kosen Thibaut. Dagelijkse beoefening, zazen-dagen en sesshins. Beginnerscursus en verdiepingscursus. Stille dojo in het hart van Amsterdam.

F.G.S. He Hwa Tempel – Zen en Zuiver Land – Zeedijk 106-118, 1012 BB Amsterdam, 020-4202357, info@ibps.nl, www.ibps.nl Amsterdam

Kadam Chöling – Tibetaans – Postbus 75765, 1070 AT Amsterdam, info@kadamcholing.nl, www.kadamcholing.nl

Maitreya Instituut Amsterdam – Tibetaans – Brouwersgracht 157, 1015 GG Amsterdam, 020-4280842, amsterdam@maitreya.nl, www.maitreya.nl
Studie- en meditatiecentrum met Tibetaans en westerse leraren en uitgebreid programma (zie www.maitreya.nl). Geaffilieerd met FPMT (www.fpmt.org). Gebaseerd op de Gelugpa-school en onder spirituele leiding van Lama Zopa Rinpoche.

Rigdzin Dzogchen Ling – Tibetaans – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

Rigpa Nederland – Tibetaans – van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam, 020-4705100, rigpa@rigpa.nl, www.rigpa.nl
Gebaseerd op het onderricht van Sogyal Rinpoche beoogt Rigpa de boeddhistische traditie van Tibet weer te geven op een manier die zowel authentiek is, als relevant voor het leven van mensen van deze tijd.

Sangha Metta, vipassana meditatie centrum – Vipassana – St. Pieterspoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam, 020-6264984 / 6263104, gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl,
Sangha Metta betekent netwerk van welwillende vriendelijkheid. Dit netwerk beijvert zich om de leer van de Boeddha in praktijk te brengen. Door begeleide vipassana-meditatie, studie en langere, intensieve retraites.

Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam – Tibetaans – 1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE Amsterdam, 020-6794753, amsterdam@shambhala.nl, www.shambhala.nl
Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam biedt een compleet pad van meditatie en studie op basis van inzichten uit de oude Tibetaanse Shambhala-boeddhistische traditie. Deze inzichten zijn direct toepasbaar in ons dagelijks leven.

Zen Centrum Amsterdam – Zen – Binnenkant 39, 1011 BM Amsterdam, 06-29 12 89 89, info@zenamsterdamnl, www.zenamsterdam.nl

Apeldoorn, Gelderland,
De Dharmatoevlucht – Zen – De Heze 51, 7335 BB Apeldoorn, 055-5420038, info@gbconline.nl, www.dharmatoevlucht.nl
De G.B.C. volgt de soto-zen traditie zoals doorgegeven door de Engelse vrouwelijke monnik, roshi Jiyu-Kennett. In onze kleine stadstempel en retraitecentrum De Dharmatoevlucht wordt onder leiding van de monnik eerw. Baldwin Schreurs een programma van meditatie, retraites en ceremonies aangeboden.

Arnhem, Gelderland,
Boeddhistisch Centrum Arnhem (triratna) – Westers Boeddhisme – Rietgrachtstraat 121, 6828 KC Arnhem, postadres: Bergstraat 240, 6811 LH, 026-848 7245 of 026-3895815, arnhem@triratna.nl, www.triratna.nl/arnhem
Boeddhistisch Centrum Arnhem is het Arnhemse centrum van de *Triratna boeddhistische beweging (voorheen de VWBO)*. Dit is een beweging die gericht is op het ontwikkelen van een op westerse leest geschoeide beoefening van boeddhisme.

B **Bilthoven, Utrecht**
Stichting Bodhisattva – boeddhisme als levensfilosofie – Verhulstlaan 8, 3723 JR, 06 2837 3039, info@stichting-bodhisattva.eu, www.stichtingbodhisattva.eu

Breda, Noord Brabant
Studiegroep Breda – Tibetaans – 076-5200170 of 076-5205110, breda@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Bussum, Noord Holland
Shambhala meditatiegroep Bussum – Tibetaans – Bremstraat 3, 1402 BD Breda, 087-8727337, bussum@shambhala.nl , www.shambhala.nl

C **Cadzand, Zeeland**
Naropa Instituut – Tibetaans – Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand, 0117-396969, naropa@tibinst.org
Het *Naropa Instituut* is een meditatie- en retraitecentrum, onderdeel van de mandala van het Instituut Yeunten Ling te Huy (B), waar onderricht wordt gegeven over het Tibetaans boeddhisme volgens de Kagyu traditie in de overdrachtslijn van de zeer eerwaarde Kalu Rinpoche.

D **Den Haag, Zuid Holland**
Boeddhistisch Centrum Haaglanden – Westers Boeddhisme – postadres: Maasstraat 182, 2515 AE Den Haag, 070-3355157, info@bchaaglanden.nl, www.bchaaglanden.nl
Boeddhistisch Centrum Haaglanden is een stadscentrum voor meditatie, studie, mandalatekenen en boeddhatekenen. Centraal staat de beoefening van de leer van de Boeddha in het leven van alledag.

Sakya Thegchen Ling – Tibetaans – Laan van Meerdervoort 200A, 2517 BJ Den Haag, 06-12116704, sakya.denhaag@hotmail.com, www.sakya.nl
Sakya Thegchen Ling wil het Mahayana-boeddhisme overdragen. Het realiseert dit door leringen, cursussen, studieavonden, voorlichting en vertaling van oorspronkelijke teksten. Hiermee wordt de religieuze Tibetaanse cultuur bewaard, zoals deze door de Sakya Orde in ononderbroken Lijn van Lama's is doorgegeven.

Doorwerth, Gelderland
Sayagyi U Ba Khin Stichting – Vipassana – Centrumlaan 10, 6865 VE Doorwerth, 026-3332554, info@ubakhin.net, www.ubakhin.net
De *Sayagyi U Ba Khin stichting* organiseert Theravada boeddhistische Vipassana meditatiecursussen (tiendaags en weekenden) in Nederland. De stichting is gelieerd aan het Internationale Meditatie Centrum in Engeland en Mother Sayamagyi.

Eindhoven, Noord Brabant
Zen.nl Eindhoven – Zen – Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven, 040-2820022, wanda@zen.nl, www.zentrumeindhoven.nl
Zen.nl Eindhoven biedt introductie- en doorgaande cursussen zen-meditatie aan voor de regio Eindhoven. Ook individuele trajecten en bedrijfsworkshops zijn mogelijk.

E **Emst, Gelderland**
Maitreya Instituut Emst – Tibetaans – Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, 0578-661450, emst@maitreya.nl, Online winkel: www.boeddhaboeken.nl

Ezinge, Groningen
Retraitecentrum Ezinge, Frits Koster en Jetty Heynekamp –Vipassana – Peperweg 9, 9891 AK Ezinge, 0594-621807 of 0594-628348, info@fritskoster.nl, www.fritskoster.nl
Inhoud programma: regelmatige meditatiedagen en een paar keer per jaar meditatieretraites, waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness centraal staat. Daarnaast meditatieactiviteiten elders in Nederland, België en Ierland.

G **Groningen, Groningen**
Studiegroep Groningen – Tibetaans – p/a Kamerlingheplein 15, 9712 TR Groningen, 050-3091257, groningen@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Vipassana Meditatie Groningen – Vipassana – Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen, 050-5276051, info@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl
De stichting staat in de Theravada-traditie en verzorgt met name meditatiecursussen, weekends en retraites. Men beschikt over een eigen pand, met beperkte overnachtingsmogelijkheden. De leraar is Ank Schravendeel.

Zen Spirit – Zen – Visserstraat 50, 9712 CX Groningen, 050-3140069, info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl
Zen Spirit wordtgeleid door Iréne Kyojo Bakker, Dharmaholder van Genpo Merzel Roshi. Naast zen-meditatie en *Big Mind* workshops worden er ook trainingen 'Leven met Sterven', mindfulness en individuele begeleiding gegeven.

H **Hantum, Friesland**
Boeddhistisch studie- en meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling – Tibetaans – Stoepawei 4, 9147 BG Hantum, 0519-297714, office@karmakagyu.nl, www.karmakagyu.nl

Hengstdijk, Zeeland
Metta Vihara – Westers Boeddhisme – Hengstdijkse Kerkstraat 36, 4585 AC Hengstdijk, 0114-681444 of 06 3816 9886, info@mettavihara.nl, www.mettavihara.nl
Organiseert jaarlijks ongeveer 20 retraites op verschillende lokaties in Nederland en België. *Metta Vihara* is onderdeel van de *Triratna boeddhistische beweging (Voorheen VWBO)*

Hilversum, Noord-Holland
Bön Garuda Foundation Holland – Tibetaans – Coehoornstraat 6, 1222 RT Hilversum, 0413-490279, bongarudafoundation@gmail.com, www.bongaruda.com
De rijke bön-boeddhistische traditie is de oudste traditie van Tibet. Tenzin Wangyal Rinpoche geeft halfjaarlijks toegankelijke seminars over oefeningen uit deze traditie; in oefengroepen passen we zijn onderricht enthousiast toe.

L **Leiden, Zuid Holland**
Zencentrum Suiren-ji – Zen – Hogewoerd 162, 2311 HW Leiden, 06-33861088, info@zencentrum.nl, www.zencentrum.nl
Soto Zen is een school binnen het boeddhisme, er wordt hoofdzakelijk *Shikantaza* (objectloze meditatie) en *Shusokakan* (aandacht ig de ademhaling tellen) beoefend. Onderricht wordt verzorgd door Zenshin Bosch, Jisho Geurink en Hongaku Zeshin.

N **Nederhorst den Berg, Noord Holland**
Vietnamese Boeddhistische Samenwerking – Alle in Vietnam aanwezige boeddhistische stromingen, Middenweg 65, 1394 DA Nederhorst den Berg, 0294-254393, thongtri56@hotmail.com

Nijmegen, Gelderland
Jewel Heart Nederland – Tibetaans – Hatertseveldweg 284, 6532 XX, Nijmegen, 024-3226985, info@jewelheart.nl, www.jewelheart.nl

O **Oegstgeest, Zuid Holland**
Shambhala Meditatie Centrum Leiden – Tibetaans – Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610/5720997, leiden@shambhala.nl, www.shambhala.nl

Vrienden van het Boeddhisme – Laan van Arenstein 8, 2341 LT, 071-5237727 en 06-33787144 (b.g.g.), jandebreet@casema.nl, www.vriendenvanboeddhisme.nl
De Stichting Vrienden van het Boeddhisme is een organisatie die niet gebonden is aan enige boeddhistische stroming, maar bekendheid geeft aan alle vormen van boeddhisme d.m.v. studiedagen.

S **Steenderen, Gelderland,**
Leven in Aandacht – Zen – p/a Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, 0575-530843, info@aandacht.net, www.aandacht.net
De St. Leven in Aandacht ondersteunt in Nederland en België bijna 60 lokale sangha's die oefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh, een Vietnamese zen-leraar die leeft en werkt vanuit de meditatiegemeenschap *Plum Village* in Zuid Frankrijk.

T **Tilburg, Noord Brabant,**
Inzicht en Bevrijding – Vipassana met een vleugje zen – Auteurslaan 176, 5044 MD, 013-4631847, doshin@planet.nl, www.inzichtenbevrijding.nl
Inzicht & bevrijding, een non-profit organisatie io, organiseert activiteiten op het gebied van vipassana meditatie. Er zijn wekelijkse bijeenkomsten, meditatiedagen, lange en korte retraites.

U **Uithuizen, Groningen**
Zen River – Zen – Oldörpsterweg 1, 9981 NL Uithuizen, 0595-435039, zenriver@zenriver.nl, www.zenriver.nl
Zen-klooster met inwonende monniken en doorlopend trainingsprogramma waarbij iedereen welkom is. Overnachtingscapaciteit 42 deelnemers. Abt is Tenkei Roshi, opvolger van Genpo Roshi en erkend vertegenwoordiger van de Japanse soto school.

Utrecht, Utrecht
Internationaal Zen Instituut Nederland – Zen – Reggestraat 33, 3522 GM Utrecht, 030-2545197, np@zeninstitute.org , www.zeninstitute.org

V **Venray, Limburg**
Lama Gangchen International – Tibetaans – Bazuin-

straat 24, 5802 JV Venray, 0478-510964, lgigpasecretariat@home.nl, www.lgpt.net

Vorstenbosch, Noord Brabant
Boeddhistisch Centrum Karma Eusel Ling – Tibetaans – Heuvel 1, 5476 KG Vorstenbosch, 0413-340320/362676, info@karmaeuselling.nl , www.karmaeuselling.nl

W

Wapserveen, Drenthe
International Zen Center Noorder Poort – Zen – Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen, 0521-321204, np@zeninstitute.org, www.zeninstitute.org

Z

Zutphen, Gelderland
Maha Karuna Ch'an Nederland – Zen – Braamkamp 323, 7206 HP Zutphen, tel. 06-2369 8241, secretariaat.nl@mahakarunachan.tk, www.mahakarunachan.nl

Zwolle, Overijssel
Stichting Inzichtsmeditatie (SIM) – Vipassana – Hoefslagmate 44, 8014 HG Zwolle, 038-4656653, info@simsara.nl, www.simsara.nl
De *Stichting Inzichts Meditatie* organiseert naast retraites de 2 jaar durende *Dhamma Verdiepingscursus* en geeft de nieuwsbrief *SIMsara* uit. Deelname aan alle activiteiten is op basis van vrije gift (dana).

Centra aangesloten bij de
Boeddhistische Unie België
www.buddhism.be



A

Antwerpen, Antwerpen
AZB/BZV - Ho Sen Dojo vzw – Zen – Happaertstraat, 26, 2000, Antwerpen, 03 233 70 12, 03 231 34 97, info@zenantwerpen.be, www.zenantwerpen.be

Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg – Theravada – Korte Altaarstraat 19, 2018 Antwerpen, 03 271 18 08 - 0477 76.51.99, paulvanhooydonck@hotmail.com, www.meditatie-antwerpen.be

Ath, Henegouwen
AZB/BZV – Zen – Château Bruant Rue du Gouvernement, 7800 Ath, 0474 97 01 16, info@zenath.be, www.zenath.be

Avioth, Meuse
AZB/BZV – Zen – 13 rue des Comtes de Chiny, 55600, Avioth, 00 33 29 88 92 73, jaku.debatty@yahoo.fr, www.azb.be

B

Bellefontaine, Luxemburg
Soukhasiddhi Ling – Tibetaans boeddhisme – Rue de Villemont 328, 6730 Bellefontaine, 063 44 44 25, soukhasiddhi.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Berchem, Antwerpen
Jikoji-Shin – Pretoriastraat 68, 2600, Berchem, 0475 62 78 36, info@jikoji.com, www.jikoji.com

Brugge, West-Vlaanderen
Zen sangha vzw – Zen – Jan Breydellaan 22, 8000, Brugge, 0477 26 63 92, info@zensangha.be, www.zensangha.be

AZB/BZV – Zen – Den Hoye Predikherenrei 15 A, 8000, Brugge, 0497 54 77 06, zen.brugge@pandora.be, http://users.pandora.be/zen.brugge

Brussel, Brussel
AZB/BZV - Kannon Dojo vzw – Zen – Cattoirstraat 11, 1050, Brussel, 02 648 64 08, dojobruxelles@yahoo.fr, www.zazen-bru.be

Dhammagroup – Theravada – Hertoginstraat, 2, 1040, Brussel, 0474 590 021, info@dhammagroupbrussels.be, www.dhammagroupbrussels.be

Nalanda – Tibetaans boeddhisme – Olmstraat 50, 1030, Brussel, 02 675 38 05, nalanda@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Cansstraat 20, 1060, Brussel, padmalingbelgique@hotmail.com, www.padmaling.be

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Centre Mudriam - rue d'Andenne 75, 1060 Brussel, padmalingbelgique@hotmail.com

RIGPA België –Tibetaans Boeddhisme Dzogchen traditie – 10 Fernand Bernierstraat, 1060, Brussel, 02 640 04 42, info@rigpa-belgique.be, www.rigpa-belgique.be

Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – 33 Capouilletstraat, 1060, Brussel, 02 537 54 07, centre@samye.be, www.samye.be

Zen sangha vzw – Zen – Middaglijnstraat 31, 1210, Brussel, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Bouddhistes de Linh Son (association des) – Mahayana traditie – Overwinningsstraat 88, 1060, Brussel, 02 538 59 07

C

Charleroi, Henegouwen
AZB/BZV - Doshin Dojo vzw – Zen – 53, rue de Montigny, 6000, Charleroi, 071 51 97 28, zencharleroi.azc@gmail.com, http://membres.lycos.fr/dojocharleroi/

Couvin, Namen
AZB/BZV - Zen – ,Rue des Rochettes 4, 5660, Couvin, 0472 85 60 02, denis_b21@hotmail.com

D

Dalhem, Luik
Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue Francotte 4, 4607 Dalhem, padmalingbelgique@hotmail.com

Denée-Maredsous, Namen
AZB/BZV - Zen – Collège St. Benoit - Rue des Bussières 41, 5537, Denée-Maredsous, 071 65 16 98, balzat.c@skynet.be, www.azb.be

E

Eupen, Luik
AZB/BZV – Zen – Bennetsborn 24, 4700 Eupen, 087 74 40 90, leo.weling@gmail.com, www.azb.be

Dison, Luik
AZB/BZV - Zen – Rue du Husquet 28, 4800, Dison, 087 331926, leo.weling@skynet.be, www.azb.be

G

Gent, Oost-Vlaanderen
AZB/BZV - Zen-dojo Ei Gen vzw – Zen – MBC Center 1.38, Blekerijstraat 75, bus 15, 9000, Gent, 0472 78 80 43, marleen.croughs@hotmail.com, www.zazengent.be

Triratna boeddhistische beweging gent – Westers boeddhisme – Oude Scheldestraat 14/001, 9000, Gent, 09 233 35 33, info@triratna.be, www.triratna.be

Zen sangha vzw – Zen – Elyzeese Velden 10 B, 9000, Gent, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Grivegnée , Luik
Association Bouddhique de Liège – Thiên traditie, Mahayana stroming – Rue de l'Espoir 2, 4030, Grivegnée (Liège), 04 361 04 20, ttnnguyen2004@yahoo.fr

H

Henegouwen, Jumet
Groupe affilié à l'Institut tibétain de Huy - Charleroi – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Station 23, 6040, Jumet, 071 34.32.25, http://www.institut-tibetain.org/

H

Halle, Vlaams-Brabant
AZB/BZV – Zen – Steenweg naar Edingen 457, 1500, Halle, 0484 77 24 88, annemie@zenhalle.be, www.zenhalle.be

Huy, Luik
Yeunten Ling (Institut) – Tibetaans boeddhisme – Promenade St Agneau 4, 4500, Hoei, 085 27 11 88, yeunten.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

K

Kessello, Vlaams-Brabant
Zen sangha vzw – Zen – Opvoedingstraat 19, 3010 Kessello, 016 46 05 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Koksijde, West-Vlaanderen,
AZB/BZV – Zen – CC.Taf Wallet, Veurnelaan 109, 8670, Koksijde, 058 51 52 37, asimp@skynet.be, www.azb.be

Kortrijk, West-Vlaanderen
AZB/BZV - Butsugyo Dojo – Zen – Priesterkwartier Sint-Amandscollege Diksmuidekaai 6, 8500, Kortrijk, 0488 80 91 41, contact@zenkortrijk.be, www.zenkort-rijk.be

Zen sangha vzw – Zen – Kon. Atheneum, Burg. F. De Bethunelaan 4, 8500, Kortrijk, 056 53 36 26, ww.azb.be

L

Leuven, Vlaams-Brabant
AZB/BZV – Zen – Abdij van Keizersberg, Mechelestraat 202, 3000, Leuven, 0496 66 44 34, zenleuven@gmail.com, www.zendojoleuven.be

Dhammagroup Leuven – Theravada – Sint Geertrui Abdij 6, 3000 Leuven, 016 23 36 85, info@dhammagroupbrussels.be, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Luik, Luik
AZB/BZV - Centre Zen de l'Harmonie Paisible asbl –Zen – 14 rue Adrien de Witte, 4020, Liège, 04 70 579 081, centrezendeliege@gmail.com, http://centrezendeliege.blogspot.com

Dhammagroup Liège – Theravada – Rue Jonruelle 63, 4000 Liège, 0498 19 26 21, christinevieujean@hotmail.com, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Centre Zen de la Pleine Conscience de Liège asbl – Zen – Rue Adrien De Witte 14, 4020, Liège

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Batterie 18, 4000 Luik, padmalingbelgique@hotmail.com

Lier, Antwerpen
AZB/BZV – Zen – Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6, 2500, Lier, 03 449 62 81, mia.casteleyn@skynet.be, www.azb.be

M

Marke, Oost-Vlaanderen
Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme – Hullekenstraat 5, 8510 Marke, 056 20 41 24, brug.der.wijsheid@skynet.be, www.tibetaans-instituut.org

Mons, Henegouwen
AZB/BZV – Zen – 6, rue Spira, 7000, Mons, 0497 42 34 94, annick.dupont@zenmons.be, http://zenmons.be

Shikantaza ASBL – Zen – Place du Béguinage 4, 7000, Mons, 065 84 08 25, info@shikantaza.be, www.shikantaza.be

O

Oostende, Oost-Vlaanderen
AZB/BZV – Zen – *De Ruimte* Romestraat 71, 8400 Oostende, 059 43 08 87, tara@telenet.be, www.azb.be

Oostnieuwkerke, Oost-Vlaanderen
Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme – Roeselarestraat 117, 8840 Oostnieuwkerke, 0496 76 28 6, brug.der.wijsheid@iptnet.be, www.institut-tibetain.org

N

Namen, Namen
AZB/BZV – Zen – Maison de l'écologie, 26, rue Basse Marcelle, 5000, Namur, 081 46 09 32, 081 60 07 33, zen@zennamur.be, www.zennamur.be

Nidrum-Butgenbach, Luik
Samye Dzong Nidrum– Tibetaans boeddhisme – 14, Auf Dem Köttenberg, 4750, Nidrum-Butgenbach, 080 44 76 36, samye_dzong@versateladsl.be, www.samye.be

R

Rivière, Namen
Dhammagroup – Theravada – route de Floreffe 22, 5170, Rivière, 0474 590021, info@dhammagroupbrussels.be, www. dhammagroupbrussels.be

Rixensart Bourgeois, Waals-Brabant
AZB/BZV - Ji Gen Do Dojo – Zen – Rue du Baillois 6, 1330, Rixensart, 02 633 24 99, 0476 51 50 46, dojo.zen.rixensart@netcourrier.com, http://membres.lycos.fr/dojorixensart/

S

Schoten, Antwerpen
Tibetaans Instituut vzw (Karma Sonam Gyamtso Ling) – Tibetaans boeddhisme – Kruispadstraat 33, 2900, Schoten, 03 685 09 19 , tibetaans.instituut@tibinst.org, www.tibetaans-instituut.org

T

Tournai, Henegouwen
AZB/BZV – Zen – Rue des Sions, 15, 7500, Tournai, 069 22 92 78, guymuller@skynet.be, www.azb.be

Turnhout, Antwerpen
AZB/BZV – Zen – Tramstraat 74, 2300, Turnhout, 014 42 12 92, zazenturnhout@gmail.com, www.zazenturnhout.tk

W

Waimes (Malmédy), Luik
Samye Dzong Drî I Ak – Tibetaans boeddhisme – Drî l'Ak, 2, 4950, 4950 Waimes (Malmédy), 05 37 54 07, drilak@samye.be, www.samye.be/drilak

Waterloo, Waals-Brabant
Wat Thai Dhammaram a.s.b.l. –Theravada – Leuvense Steenweg 71, 1410, Waterloo, 02 385 28 55, wat_thai_dhammaram@hotmail.com, www.watthaidhammaram.be

Wavre, Waals-Brabant
AZB/BZV – Zen – Rue Barrière Moye 18, 1300, Wavre, 010 24 27 24 &0475 24 11 40, dojo.zen.wavre@skynet.be, http://users.skynet.be/dojozenwavre/zazen_v1.html

Wilrijk, Antwerpen
Zen sangha vzw – Zen – School 'de Kleine Stan', Keizershoevestraat 15, 2610, Wilrijk, , antwerpen@zensangha.be, www.zensangha.be

In ieder nummer laat *Vorm&Leegte* het licht schijnen op boeddhistische centra – places to be – in Nederland of België. Deze keer: *Maitreya Instituut* te Amsterdam en *zendojo Ho Sen* te Antwerpen

Maitreya Amsterdam

NL

MENS WORDEN –

In de *Gompa* van het *Maitreya Instituut* (*Gom* betekent ermee vertrouwd raken/mediteren en *Pa* is de ruimte waarin je dat kunt doen) raak je al snel onder de indruk van deze prachtige, rustgevende ruimte. Er is een Boeddha-beeld, het altaar met offerande en thangka's (schilderingen) aan de muren.

Het *Maitreya Instituut* stelt zich – sinds haar oprichting in 1979 – ten doel het mahayana-boeddhisme in Nederland toegankelijk te maken, onder andere door het verzorgen van lessen, meditaties en retraites in deze Tibetaans boeddhistische traditie. De mahayana-traditie is erop gericht om alle voelende wezens te helpen zich te verlossen van het cyclische bestaan en het daarmee gepaard gaande lijden.

Rineke Hawkins bezoekt het Amsterdamse *Maitreya Instituut* nu zes jaar. Ze volgde de cursus *Ontdek het Boeddhisme* en het *Basis Programma* en woont ook begeleide meditaties en incidentele lezingen bij. 'Ik begreep dat je in het boeddhisme niets moet geloven, maar zelf kunt testen wat waarde voor je heeft. De vaste leraar van het instituut, de Australische eerwaarde Kaye Miner inspireert door haar humorvolle, down to earth lessen, vol dagelijkse, herkenbare situaties.' Centrummanager Onno Brautiga voegt toe: 'Wat mij iedere keer weer treft, is dat iedereen worstelt met talenten en tekortkomingen, daar oprecht aan werkt en na verloop van tijd meer mens wordt, ook buiten het *Maitreya Instituut*.' ☸



Maitreya Instituut Amsterdam, Brouwersgracht 157, 1015 GG Amsterdam, telefoon: 020 - 42 808 42, e-mail: Amsterdam@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Zendojo Ho Sen Antwerpen

B

VOOR OF NA HET WERK ZAZEN –

De Antwerpse zendojo *Ho Sen* ('Bron van het Onderricht') werd in 1987 opgericht door de zen-non Mia Casteleyn, naaste leerlinge van Meester Roland Rech. Tijdens zijn zoektocht naar grondige antwoorden bezocht Rech in 1968 enkele weken een zen-tempel in Kyoto, waar hij zazen (zit-meditatie) beoefende. Diep geraakt door de eenvoud en diepgang van dit eenvoudige zitten, besloot hij de weg van de zen te volgen. Anno 2010 begeleidt hij een twintigtal Belgische dojo's en zen-groepen, die zijn aangesloten bij de *Belgische Zen Vereniging*.

In de zendojo kan vijf keer per week zazen beoefend worden. Luc de Winter: 'Toen ik zeven jaar geleden één van de verantwoordelijken werd, was dat voor mij een logische stap, omdat ik mensen wil laten kennismaken met zen, ze wil helpen om hun leven op een andere, ruimere manier te leren beleven.' 'Relatieve beginner' Dimitri Meurrens merkte al snel dat het onderricht goed voor hem is. 'Zen houdt mijn aandacht erbij. Ik ben docent en het is verleidelijk vast te stellen hoe leerlingen in elkaar zitten en dat beeld vast te houden. Ik daag mezelf uit om telkens opnieuw met een frisse kijk de klas binnen te gaan.'

De dojo is gevestigd in het centrum van Antwerpen en nodigt door zijn centrale plek uit om voor of na het werk zazen te beoefenen. Daarnaast vinden in het centrum ook dharma-workshops plaats, waarin een boeddhistisch thema of een tekst in verband wordt gebracht met het dagelijks leven. Het traditioneel zen-naaien van een *rakusu* (borstkleed) of *kesa* (monnikskleed) is maandelijks mogelijk. Verder kun je deelnemen aan vertaalprojecten, lezingen en zazen-dagen. De zendojo is nauw betrokken bij de organisatie van boeddhistische evenementen in België. ☸



Ho Sen dojo vzw, Sint-Rochusstraat 27, 2000 Antwerpen, email: info@zenantwerpen.be, telefoon: of 03/231.34.97, www.zenantwerpen.be

Verlicht centrum staat onder redactie van freelance journaliste Marieke Davidse.

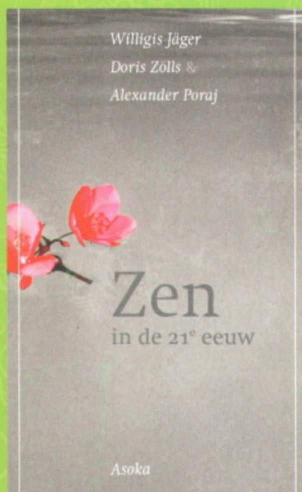
ASOKA

DE INSPIRERENDE WERELD VAN HET BOEDDHISME

UITGEVERIJ ASOKA, POSTBUS 61220, 3002 HE ROTTERDAM | TEL.: 010-4113977 | INFO@ASOKA.NL



Sulak Sivaraksa
Wijs en duurzaam
128 blz., pb., € 14,95
ISBN 978-90-5670-237-3



Willigis Jäger *c.s.*
Zen in de 21e eeuw
144 blz., pb., € 16,95
ISBN 978-90-5670-238-0



M. Houtman & N. Tydeman
Geen meester, geen leerling
176 blz., pb., € 16,95
ISBN 978-90-5670-236-6



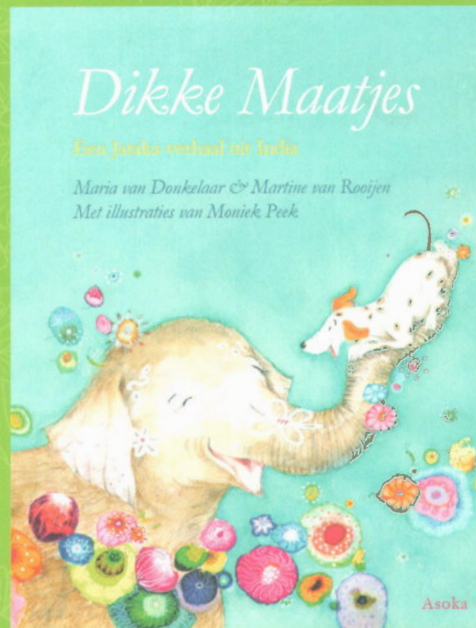
Ton Lathouwers *c.s.*
De moed tot het onmogelijke
Kierkegaard en zen
288 blz., pb., € 22,95
ISBN 978-90-5670-225-0



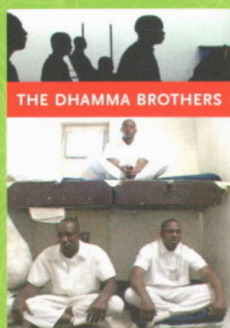
Van de makers van
Boeddha's beestenboek:

Dikke maatjes
Een Jataka-verhaal uit India
32 blz., geb., € 13,95
ISBN 978-90-5670-234-2

Yamada Koun
De poortloze poort
De klassieke koan-verzameling Mumonkan
344 blz., geb., € 34,95
ISBN 978-90-5670-239-7

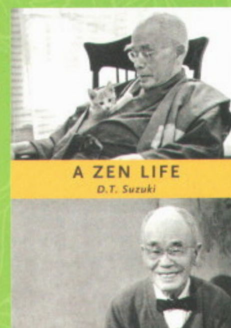


Programma's van de Boeddhistische Omroep (BOS) verkrijgbaar op DVD:











www.asoka.nl